

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"

Направление: спортивно-оздоровительное

**Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования
для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата с учетом задержки
психического развития**

(в соответствии с ФГОС основного общего образования)

КЛАСС 7 «А»

Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год

Количество часов в год 34 ч., неделю 1ч.

Сведения о составителе рабочей программы: Сохарева Татьяна Юрьевна, учитель АФК,
высшая квалификационная категория

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 образовательная программа основного общего образования для обучающихся с нарушением опорно – двигательного аппарата и задержкой психического развития (в соответствии с ФГОС основного общего образования)
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 7а класса 1 раз в неделю, 34 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

34ч.

I.Раздел Теоритическое занятие. (6 ч.)

Основы знаний (теоретическая подготовка спортсменов).

В данном разделе даются понятия и знания, необходимые для занятий «Бочча»

-Элементарные сведения об анатомии и физиологии человека

-Правила безопасности на занятиях бочча

-Гигиенические требования на занятиях бочча

-Изучение правил соревнований.

-Поведение спортсменов на соревнованиях.

-Терминология

-Просмотр игр чемпионата среди команд мастеров высших дивизионов, международных соревнований.

-Анализ своей игры на тренировках и соревнованиях.

-Анализ тренировочного процесса.

II. Раздел Практическое занятие. (22ч.)

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

Катание мяча «джек бола»:

-В ограниченное пространство;

-В различные части игровой площадки;

-Цель.

-Катание шара с целью попасть в шар соперника.

-Катание шара с целью попасть в другой такой же шар.

-Катание шара, чтобы разбить два других шара.

На 11 метровой линии устанавливается джек бол посередине и 2 пластиковые бутылки или стойки.

Задача:

а) - попасть в джеу бол- 2 очка;

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

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

Тактическая подготовка.

- Катание шара вдоль борта с выбиванием шара соперника.
- Удар шара соперника отскоком от мяча .
- Выбивание шара соперника для создания выгодной ситуации для своей команды:
- Шары соперника закрывают джек бол;
- Шары соперника находятся ближе шаров бросающего игрока.
- Катание шара с целью попасть в другой шар.
- Выбивание джек бол:
- Два и более шара соперника находятся ближе к джек бол;
- Джек бол находится перед шаром соперника;
- Несколько своих шаров находятся рядом, ударом шара подкатить джек бол ближе к своим шарам;

Зная, что соперник слабо играет на дальней дистанции, ударом шара переместить джек бол.

IV. Игры и упражнения на точность и развитие глазомера. (6 ч.)

1. На низком барьере высотой 0,5м посередине закреплен утяжеленный большой мяч.

Задача:

-с линии старта с силой посылать мячи с попаданием в тяжелый мяч.

Упражнение на точность.

2. Приземление. Начертите несколько маленьких кругов от 10 до 15 см в диаметре на различных расстояниях. Затем, стоя или присев, бросьте шар так, чтобы он приземлилось непосредственно в одном из кругов.

3. «Точное попадание». Для этого начертите перед собой круг диаметром 50см и расположите шар-цель в его центре. Вы должны научиться выбивать цель, при том, что ваш шар не должен выкатываться за пределы круга. Начните с расстояния 2-3 метра, затем увеличивайте его, уменьшая при этом диаметр круга, в котором расположена цель.

4. «Задний шар» Это - превосходный способ улучшить вашу точность. В 8-9 метрах от вашего круга, разместите два шара, один перед другим. При броске надо выбить задний шар, не дотрагиваясь шара стоящего перед ним.

5. 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 10 - 12м. перед носками играющих проводятся 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:

- бросают мячи одновременно по сигналу;
- при броске нельзя заступать за черту;
- если волейбольный мяч выскочит далеко в сторону от играющих, его возвращают на прежнее место;
- при присуждении победы учитываются сделанные ошибки.

6. Подвижная игра. «Метко в цель». Площадка, зал. Мячи Б/тенниса- по количеству в половину играющих и 10 городков. Посередине площадки проводится черта вдоль которой ставится 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на противоположенных сторонах площадки. Участники одной команды получают по мячу.

Описание игры. По сигналу педагога играющие бросают мячи в городки, стараясь сбить их. Сбитый городок ставится на 1 шаг ближе к команде, участник которой его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на один шаг ближе к ним. Каждая команда бросает мячи определенное количество раз. Выигрывает команда сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правила:

-бросать мячи можно только по сигналу педагога.

-при броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командой

-Подвижная игра. «Подвижная цель»; зал, площадка, 1 или 2 мяча.

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутой руки. Перед их носками чертится окружность. Игроки получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который становится в середине круга. Если помещение позволяет, то лучше играющих поставить в два круга и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры. Игроки перекидывают мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бежит, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Играют 5-7 минут. Отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в 2-х кругах, можно провести между ними соревнование: начиная одновременно игру в двух кругах, побеждает команда первой попавшая мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила:

-Засчитывается попадание в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.

-Если в водящего попал мяч, отскочивший от пола или от предмета, то попадание не засчитывается.

-При броске мяча в водящего, заступившему за черту, попадание не засчитывается.

7. Командные игры «Бочча».

8. Личные первенства. Парные игры

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 $12,5 \times 6$ метров.

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

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