

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 «Основы физического развития»
(секция Бочча)**

Направление: Спортивно-оздоровительное

**Адаптированная основная образовательная программа начального общего
образования умственно отсталых обучающихся с нарушениями опорно – двигательного
аппарата (вариант 6.3)**

КЛАСС 1 П В, 1В, 2 В

Срок реализации рабочей программы: 2020-2021 учебный год

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

Составитель рабочей программы:
Сохарева Татьяна Юрьевна,
Учитель АФК, высшая категория

2020 год

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

«Основы физического развития Бочча».

В некоторых странах бочча включен в программу школьных занятий по физической подготовке. В программу Паралимпийских игр бочча была включена в 1984 году. На летних Паралимпийских Играх в Пекине в соревнованиях по бочча принимали участие 88 спортсменов из 19 стран. На летних Паралимпийских Играх в Лондоне в соревнованиях по бочча принимали участие 104 спортсмена, было разыграно 7 комплектов наград.

В настоящее время более 60 стран имеют свои региональные или национальные программы. За последние годы конкуренция на международной спортивной арене в бочча поднялась на новый более высокий уровень. Выросли достижения спортсменов Кореи, Таиланда, КНР, сохраняют свои позиции на высоком мировом уровне Португалия и Бразилия, укрепляются спортивные позиции Великобритании, Испании.

В типовой программе по развитию вида спорта «Бочча», как вида спорта для форм детского церебрального паралича отражены нормативные правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по адаптивной физической культуре и спорта, основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и спортивной практики.

Предлагаемая программа внеурочной деятельности предназначена для тренеров-преподавателей осуществляющих учебно-тренировочную работу с детьми инвалидами, имеющими отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата в основном детского церебрального паралича.

Нормативная база разработки программы внеурочной деятельности « Основы физического развития Бочча».

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 начального общего образования умственно отсталых обучающихся с нарушениями опорно – двигательного аппарата (вариант 6.3).
3. Учебный план ГБОУ школы № 627 на 2020-2021 учебный год
4. Положение о рабочей программе курса внеурочной деятельности ГБОУ школы № 627 Невского района Санкт - Петербурга

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **целей и задач**:

- предоставляет возможность преодоления физического недуга с помощью участия в таком виде спорта как «БОЧЧА»;
- способствует оздоровлению и социальной адаптации детей-инвалидов;
- воспитывает и стимулирует потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- предоставляет возможность создания детского коллектива для социальной адаптации каждого ребёнка в условиях социума.

Принципы составления программы курса «Основы физического развития Бочча».

Организация и методика занятий внеурочной деятельности «Бочча» строятся преимущественно на общедидактических принципах, к основным из которых следует отнести принципы: – научности, предполагающий построение занятий на основе достижений науки, методологии и проблем АФК, биологических и психологических закономерностей функционирования организма человека с патологическими нарушениями, а также теории и практики педагогики, физической культуры, медицины и т. д.;

- сознательности и активности, направленный на формирование у занимающихся осознанного, активного отношения к занятиям физическими упражнениями;
- доступности, предполагающий выбор средств, методов, методических приемов,

сбалансированных психофизических нагрузок, соответствующих индивидуальным особенностям занимающегося и его функциональному состоянию;

– систематичности и последовательности, означающий не только систематичность занятий физическими упражнениями, но и таким образом организованный учебно-воспитательный процесс, в котором преподавание и освоение учебного материала идет в определенном порядке и подчинено соответствующей системе;

– диагностирования, предполагающий первостепенный учет специфики основного дефекта занимающегося (структуры, времени поражения, медицинского прогноза и др.) и противопоказаний к применению средств физической культуры;

– компенсаторной направленности заключается в том, чтобы подбором специальных физических упражнений, методов и методических приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию;

– коррекционно-развивающей направленности, предполагающий, что педагогическое воздействие должно быть направлено не только на преодоление, сглаживание физических и психических нарушений занимающихся, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;

– вариативности направлен на использование бесконечного многообразия и возможностей двигательной активности

Общая характеристика курса « Основы физического развития Бочча»

Целенаправленное двигательное развитие в рамках курса происходит на специально организованных занятиях, проводимых учителями адаптивной физкультуры.

Занятия также позволяют воздействовать на те функции, которые так или иначе связаны с движением и в условиях его недостаточности не имели возможности правильно сформироваться. При разработке программы учитывался контингент обучающихся: дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата в сочетании с задержкой психического развития, имеющие речевые нарушения и нарушения сенсорной сферы. Реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, создание специальных условий, предполагающих включение различных анализаторов процессе двигательной коррекции, смену видов деятельности, исходя из индивидуальных психофизиологических особенностей и уровня работоспособности обучающихся, деятельностный подход в процессе усвоения учебного материала.

В занятиях широко используются упражнения позволяющие расширить арсенал средств и методов развития восприятия, внимания, памяти, мышления в сочетании с физическими упражнениями. БОЧЧА, является новым развивающимся видом спорта для форм детского церебрального паралича, активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание.

Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Он доступен людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть так называемого большого спорта.

Игроки бочча делятся на четыре класса.

BC1, BC2 и BC3 - для игроков с ДЦП, BC4 - для игроков с другими неврологическими отклонениями, имеющими сходный с ДЦП эффект (мышечная дистрофия, мозговая травма и т.п.).

BC1 - игроки с ДЦП гиперкинезной формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

BC2 - игроки с ДЦП локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь

ассистента не предусмотрена.

ВСЗ - Игроки ДЦП этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Для вбрасывания мяча на корт они пользуются специальными приспособлениями (желоба, скаты) во время игры разрешается помощь ассистента.

ВС4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен. Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность вбрасывания мяча на корт. Помощь ассистента не предусмотрена.

Основными формами проведения тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие в соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно- тренировочные занятия, проводимые на учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане.

В учебном плане курс внеурочной деятельности Основы физического развития «Бочча» представлен в интегрированной группе для обучающихся 1пв,1в,2в классах 1 раз в неделю, 34 часа (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, и очно – дистанционный формат.

Описание ценностных ориентиров содержания курса «Основы физического развития Бочча» формирование индивидуально-личностных качеств, обучающихся;

- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности;
- Овладение навыками самообслуживания;
- Дифференциация и осмысление картины мира;
- Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества.
- Формирования самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе

Каждое занятие внеурочной деятельности «Бочча» имеет чётко организованную структуру, необходимыми компонентами которой является:

1. Подготовка к занятию (достать физкультурную форму, самостоятельное переодевание или использование помощи сопровождающего в необходимом объёме)
2. Перемещение к месту проведения занятий
3. Подготовка инвентаря
4. Упражнения, направленные на формирование спортивно - игровых приемов
5. Отработка спортивно – игровых приемов Бочча
6. Блиц – турнир Бочча
7. Уборка инвентаря

8. Рефлексия, оценка достижений урока, слабых мест

Содержание курса «Основы физического развития Бочча» предполагает индивидуально – дифференцированное наполнение, обусловленное спецификой двигательных возможностей обучающихся. Программно – методический материал включает в себя разделы

Теоретический раздел

1 Игра бочча как средство адаптации и реабилитации

Практический раздел

1 Индивидуальная игра

2 Парная игра

3 Командная игра

4 Специальные упражнения

5 Общеразвивающие упражнения (тренировка навыка управления коляской)

6 Тактическая подготовка

7 Психофизическая подготовка

8 Жесты и сигналы судей

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности.

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях.

Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно- психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами.

Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности.

В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по- настоящему проявляется и закрепляется, и формируется в учебно-тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера: стабильность выступлений на соревнованиях; улучшение результатов от соревнований к соревнованиям; более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными; лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности), уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость; боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

В конце каждого занятия обязательно присутствует элемент соревнований, соревнования командные или личное первенство, адаптированные игры, правила придуманные детьми, упрощенные правила с применением мягких модулей, обручей, препятствий для переброски мячей

Предполагаемые результаты освоения «Основы физического развития Бочча»

Предметные: обучающийся знает.

- 1.Правила игры.
- 2.Поведение игрока в процессе игры.
- 3.Тактические приемы игры.
4. Как правильно удерживать мяч.
- 5.Историю возникновения игры.

Личностные: Обучающийся способен уметь.

- 1.Положение руки во время броска.
2. Дальние броски.
3. Ближние броски.
4. Упражнения на укрепление мышц рук.
5. Хваты мяча.
6. Точные броски в мишень.

Тематическое планирование

Содержание курса «Основы физического развития Бочча» положено в основу тематического планирования по основным разделам обучения. Работа с программным материалом осуществляется по следующим направлениям:

Теоретический раздел – 4 часов

История возникновения бочча.

Меры безопасности при игре в бочча.

Правила игры в бочча.

Очередность бросков мячей. Нарушения.

Практический раздел - 30 часов

Индивидуальная игра

Игра на ближней дистанции

Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча.

Игра на средней дистанции

Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча.

Игра дальней дистанции

Броски сверху. Броски снизу. Накатывание мяча.

Игра «мягкими» мячами

Определение расстояние проката «мягкого» мяча.

Игра «жесткими» мячами

Определение расстояние проката «жесткого» мяча.

Игра «своими» мячами

Выбор «своего» удобного для игры мяча.

Подводящие игры.

Подводящие упражнения.

Упражнения на меткость

Упражнения на равновесие

Упражнения на укрепление мышц рук, спины.

Материально – техническое обеспечение.Набор мячей для бочча, обруча, мишени, мешочки, ячейки, утяжелители, мячи разных диаметров, корзина.

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

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

