

## Аннотация к рабочей программе «КолоБОЧЕк»

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (1 вариант);
- Учебный план образовательного учреждения.

**Цель программы:** социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни через внеурочную деятельность.

Целевая группа - обучающиеся 5-6 классов. Срок реализации программы - 1 год.  
Количество занятий в течение учебного года для 5-6 классов – 34 ч., 1 раз в неделю, продолжительность занятий - 40 минут.

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «КолоБОЧЧЕк» разработана в соответствии с основными положениями ФГОС О УО (ИН) (федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)), модифицирована с учетом психофизических особенностей младших школьников с проблемами в развитии и адаптирована для детей с интеллектуальным недоразвитием.

Составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ №1026 от 24 ноября 2022 г.)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (1 вариант);
- Учебный план образовательного учреждения.

Программа разработана с учетом особенностей детей с умственной отсталостью, которым свойственны нарушения психофизического развития разной степени выраженности, недостаточность познавательных интересов, сочетающиеся с незрелостью высших психических функций, нарушениями памяти, речи, плохой координацией движений, функциональной недостаточностью зрительного и слухового восприятия. Для детей данной категории характерны низкие адаптационные возможности, неумение ориентироваться во времени и пространстве, а также нарушения эмоционально-волевой сферы и поведения.

Потенциальные физические способности воспитанников находятся на низком уровне. У большинства детей имеются хронические заболевания сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительных систем, поражения опорно-двигательного аппарата, что сильно ограничивает их двигательную активность и тормозит физическое развитие.

Вместе с тем, детям с интеллектуальными нарушениями, как и другим, для гармоничного роста и развития необходима постоянная ежедневная физическая активность, соответствующая психоэмоциональному состоянию ребенка, которая при системной работе несет максимальный оздоровительный эффект.

**Актуальность программы** состоит в том, что популярность бочке растет с каждым годом. Игра бочке – распространенная в Европе игра с шарами является видом спорта, признанным Международным Олимпийским комитетом. В России активно развивается в Санкт-Петербурге, Москве и других крупных городах страны.

Систематические занятия бочке, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на воспитанников: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: уважения к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности. В отличие от традиционных игровых видов спорта в бочке существует уникальное понятие – «Этикет Игры», являющийся философией бочке и повышающий морально-этический уровень игроков. Именно благодаря «Этикету Игры» в бочке игроки обходятся без судей, отслеживая соблюдение правил самостоятельно даже на Чемпионате Мира.

Учитывая возрастающую популярность бочке, его разностороннее влияние на занимающихся, мы считаем целесообразным подробно рассказать об этой увлекательнейшей игре, об обучении технике бочке, которая основывается на простейших двигательных умениях и навыках.

**Цель программы:** социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни через внеурочную деятельность.

### **Задачи:**

1. корректировать нарушения физического развития;
2. формировать двигательные умения и навыки;
3. развить двигательные способности в процессе обучения;
4. укреплять здоровье и закалять организм, формировать правильную осанку;
5. раскрывать возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
7. поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
8. воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, морально-нравственные, волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения.

Целевая группа - обучающиеся 5-6 классов. Срок реализации программы - 1 год.  
Количество занятий в течение учебного года для 5-6 классов – 34 ч., 1 раз в неделю, продолжительность занятий - 40 минут.

### **Преимственность**

Практический опыт физкультурно-спортивной деятельности школьники получают по большей мере в рамках уроков физической культуры. Программа курс внеурочной деятельности «КолоБОЧЧЕК» (спортивно-оздоровительной направленности) носит комплексный характер и продолжает формировать навыки активного и здорового образа жизни, выполнения физических упражнений, участия в игровой деятельности. Взаимодействие урочной и внеурочной формы работы в спортивно-оздоровительном направлении усиливает оздоровительный эффект от занятий, благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка, а так же способствует гармоничному физическому развитию.

### **I. Планируемые результаты**

<b>Личностные</b>	<b>Предметные</b>	
	<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• учебно-познавательный интерес к участию в занятиях физической культурой и подвижными играми;</li><li>• умение слушать, вступать в диалог, принимать оценку и суждения;</li><li>• самостоятельное корректное выражение своего мнения по отношению к происходящему, участие в коллективном обсуждении итогов игры;</li><li>• умение принимать учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;</li><li>• планирование своих действий и усилий, направленных на</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• выполнение словесных инструкций учителя;</li><li>• выполнение общеразвивающих упражнений со словесной помощью учителя;</li><li>• выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование навыков игры в бочке;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• знание требований техники безопасности и выполнение инструкций в рамках физкультурно-спортивной деятельности;</li><li>• выполнение комплексов общеразвивающих упражнений при активном использовании спортивного инвентаря и оборудования по профилактике утомления и</li></ul>

<p>решение поставленных игровых задач</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществление самоконтроля в рамках игровой деятельности;</li> <li>• осуществление анализа выполненных действий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• участие в игре бочче.</li> </ul>	<p>перенапряжения организма, повышению его работоспособности и развитию двигательных качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение основных технических действий и приёмов в игре бочче, строгое соблюдение их правил.</li> </ul>
--	---	--

***В результате реализации программы сформируются следующие БУД:***

**Личностные:**

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе на доступном уровне.

**Регулятивные:**

- умение входить и выходить из спортивного зала, спортивной площадки со звонком или по сигналу учителя контролировать свою деятельность по результату;
- умение пользоваться спортивным инвентарем
- умение адекватно воспринимать оценку педагога и сверстника, адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- умение взаимодействовать со сверстниками в игре, соревнованиях.

**Коммуникативные:**

- умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, оформление своей мысли в устную речь;
- умение обращаться за помощью и принимать помощь.

**Познавательные:**

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- знать требования техники безопасности в процессе занятий бочче, участие в физкультурно - спортивных мероприятиях;
- выполнять основные технические действия и приёмы в игре бочче.

***Форма промежуточной аттестации***

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год (сентябрь, май) с целью определения уровня развития навыков игры бочче.

**Методика оценки спортивных навыков в бочче.**

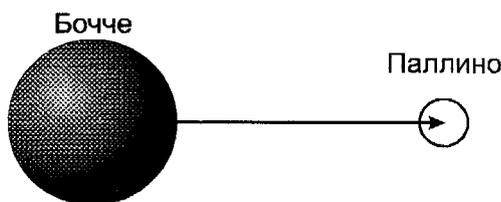
Для определения уровня спортивных навыков каждый спортсмен должен сыграть по 3 игры.

1. Устанавливается паллино на 10-метровой, 13-метровой и 15-метровой отметках. Игрок должен в каждом из этих трех случаев подать по 8 шаров.

2. Измеряется расстояние до 3-х шаров (по каждой дистанции), ближайших к паллино, и записываются результаты в сантиметрах в протокол.

<b>ПРОТОКОЛ</b>														
<b>тестирования уровня спортивных навыков</b>														
Имя _____				Имя _____				Имя _____						
Сег	Расстояние (см)			ИТОГ	Сег	Расстояние (см)			ИТОГ	Сег	Расстояние (см)			ИТОГ
Первый					Первый					Первый				
Второй					Второй					Второй				
Третий					Третий					Третий				
ИТОГ					ИТОГ					ИТОГ				
Подпись тренера, проводившего тестирование _____														
Дата _____														

Измерение производится от центра боковой части мяча бочке и до центра верхней части паллино - измерение «от живота бочке до головы паллино» (см. рис. 1.). Все девять измерений суммируются.



**Рис. 1.** Измерение расстояния от центра боковой части мяча бочке до центра верхней части паллино.

Лучший результат имеет наименьшую сумму расстояний.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Теоретическая подготовка**

#### **1. Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий в спортивном зале и на спортивной площадке. Помощь при ушибах, растяжении.

#### **2. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника.**

#### **3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях ОФП. Значение и способы закаливания. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

#### 4. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.

Понятие о стадионе, спортивном центре, бассейна, спортивном зале. Спортивные объекты города Томска. Правила посещения спортивных объектов.

5. Основные положения официальных правил бочче. Основные виды программы. Особенности проведения соревнований по бочче. Техника безопасности во время игры в бочче. Основы судейства в бочче.

### Практическая подготовка

<b>Элементы гимнастики</b>  Теоретические сведения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Понятия: колонна, шеренга, круг.</li><li>• Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.</li><li>• Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.</li><li>• Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</li></ul>
Практический материал	<p><b><u>Построения и перестроения.</u></b></p> <p><b><u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• движения рук, ног, головы, туловища;</li><li>• основные положения и упражнения для расслабления мышц;</li><li>• укрепления мышц спины и живота;</li><li>• развития мышц рук и плечевого пояса;</li><li>• мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев;</li><li>• формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</li></ul> <p><b><u>Упражнения с предметами:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес 2 кг);</li><li>• упражнения на равновесие;</li><li>• перелезание, лазанье и упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li><li>• дифференцировки и точности переноска грузов и передача предметов;</li><li>• прыжки.</li></ul>
<b>Элементы легкой атлетики</b>  Теоретические сведения	<ul style="list-style-type: none"><li>• Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</li><li>• Правила поведения на уроках легкой атлетики;</li><li>• Понятие о начале ходьбы и бега;</li><li>• Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега;</li><li>• Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний;</li><li>• Значение правильной осанки при ходьбе;</li><li>• Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</li></ul>
Практический материал	<p><b><u>Ходьба:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ходьба парами по кругу, взявшись за руки;</li><li>• Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем;</li></ul>

- Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;
- Ходьба с сохранением правильной осанки;
- Ходьба в чередовании с бегом;
- Ходьба с изменением скорости;
- Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
- Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;
- Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра;
- Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе;
- Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.;
- Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

### **Бег:**

- Перебежки группами и по одному 15—20 м;
- Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении;
- Чередование бега и ходьбы на расстоянии;
- Бег на носках;
- Бег на месте с высоким подниманием бедра;
- Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;
- Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.);
- Быстрый бег на скорость;
- Медленный бег;
- Чередование бега и ходьбы;
- Высокий старт;
- Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп;
- Повторный бег на скорость;
- Низкий старт;
- Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;
- Челночный бег.

### **Прыжки:**

- Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево;
- Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч;
- Прыжки с ноги на ногу на коротких отрезках;
- Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны;
- Прыжки с высоты с мягким приземлением;
- Прыжки в длину и высоту с шага;
- Прыжки с небольшого разбега в длину;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки с прямого разбега в длину;</li> <li>• Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания;</li> <li>• Прыжки в высоту с прямого разбега способом согнув ноги;</li> <li>• Прыжки в высоту способом перешагивание.</li> </ul> <p><b><u>Метание.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;</li> <li>• Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне;</li> <li>• Произвольное метание малых и больших мячей в игре;</li> <li>• Броски и ловля волейбольных мячей;</li> <li>• Метание колец на шести;</li> <li>• Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой;</li> <li>• Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену;</li> <li>• Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>• Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность;</li> <li>• Метание мяча с места в цель;</li> <li>• Метание мячей с места в цель левой и правой руками;</li> <li>• Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита;</li> <li>• Метание теннисного мяча на дальность с места;</li> <li>• Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</li> </ul>
<p><b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b></p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</li> <li>• Правила игр.</li> <li>• Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).</li> <li>• Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</li> </ul>
<p>Практический материал</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры;</li> <li>• Коррекционные игры;</li> <li>• Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями.</li> <li>• Подвижные игры с элементами спортивных игр: футбол, баскетбол, гандбол, пионербол, настольный теннис, бочче</li> </ul>
<p><b><i>Основы игры бочче</i></b></p> <p>Теоретические сведения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные правила игры;</li> <li>• Назначение и размещение игроков;</li> <li>• Нарушение правил;</li> <li>• Площадка и инвентарь;</li> <li>• Термины игры;</li> <li>• Основы судейства в бочче;</li> <li>• Техника безопасности.</li> </ul>
<p>Практический материал</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имитационные упражнения;</li> <li>• Игры на развитие координационных способностей и глазомера;</li> <li>• Игра в бочче (командная, парная, личная).</li> </ul>

### *III. Тематическое планирование*

Программа включает в себя практические занятия

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов в 5-6 классах</i>
<i>1</i>	Элементы гимнастики	3
<i>2</i>	Элементы лёгкой атлетики	3
<i>3</i>	Подвижные и спортивные игры	10
<i>4</i>	Основы игры в бочче	18
<b>Итого:</b>		34

## ***Используемая литература***

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, организация игр, досуга. – М.: ТЦ Сфера. 2003 г.
2. Ванюшкин, В. А. Коррекция координационных способностей учащихся с недостатками интеллектуального развития: Монография [Текст] / В. А. Ванюшкин. – Екатеринбург: ЕФ УралГУФК, 2007. – 89 с.
3. Ванюшкин, В. А. Методика проведения подвижных игр с детьми, имеющими недостатки интеллектуального развития: учебно-методическое пособие для студентов, специалистов коррекционной педагогики [Текст] / В. А. Ванюшкин.- Екатеринбург, 2007. – 140 с.
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми: - М.: ТЦ Сфера, 2003 г. Веневцев, С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры [Текст] / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. - М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
5. Галанов А.С. Игры, которые лечат: - М.: 2007 г.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.  
Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии/под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
7. Кропачев В.А., Липатова С.Н. Подвижные игры: Учебное пособие. – Томск.:СТТ, 2007.
8. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида. – М.: Просвещение, 2009 г.
9. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Методическое пособие [Текст] / Н. О. Рубцова, В. А. Ильин, Т. И. Ольховая. – М.: РГУФК, 2005. – 296 с.
10. Полевщиков, М. М. Бочче. Официальные правила игры и проведения соревнований Специальной Олимпиады России [Текст] / М. М. Полевщиков, О. Н. Устыменко. – М.: ООБОПИсУО «Специальная Олимпиада России», 2005. - 30 с.
11. Сочеванова Е.А. Комплекс утренней гимнастики для детей: Методическое пособие. – СПб.: «Детство-пресс», 2006 г.
12. Физкультура в режиме продленного дня школы. Под редакцией С.В. Хрущева. – М.: Физкультура и спорт, 1986 г..
13. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997 г.