

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 30 имени Н. Н. Колокольцова»

Рассмотрено:
на педагогическом совете
протокол от 15.03.2019 № 18

Утверждено:
директор школы
Лехтина Л. П.
приказ МБОУ «СОШ № 30»
от 15.03.2019 № 84



Программа
курса внеурочной деятельности
«Будь здоров!»

АООП обучающихся с УО (ИН), вариант 2

Содержание

Пояснительная записка	3
Общая характеристика курса внеурочной деятельности	3
Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане	4
Личностные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности	4
Содержание курса внеурочной деятельности	5
Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся	8
Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности	15

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» (далее – Программа) разработана на основе требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – АООП обучающихся с УО (ИН)), вариант 2, и программы формирования базовых учебных действий.

Цели Программы:

- развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств);
- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью
- формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

В соответствии с этой целью обучения данному предмету является освоение учащимся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном

развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности «Будь здоров!» входит во внеурочную деятельность учебного плана АООП обучающихся с УО (ИН), вариант 2.

Сроки реализации: Программа реализуется в течение 9 учебных лет, всего – 305 часов:

Классы	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1	33
2-9	1	34

Личностные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты (возможные):

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты (возможные):

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
 - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
 - освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
 - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое;
- 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
 - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
 - повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений;
- 3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьбы на лыжах, спортивных игр;
 - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка и другое;
 - умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое.

Содержание учебного предмета

Раздел «Физическая подготовка»

Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»)). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно) Сгибание пальцев в кулак на одной руке с

одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Бег с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки в глубину. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Перелезание через препятствия. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену). Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Броски мяча на дальность. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель. Перенос груза.

Раздел «Лыжная подготовка»

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»),

«полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Раздел «Коррекционные подвижные игры»

Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий». Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Соблюдение правил игры «Пятнашки» Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку». Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»

Раздел «Атлетическая гимнастика»

Сведение-разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье. Сведение рук на тренажере. Подъем (протяжка) рук с гантелями к плечам. Разведение рук с гантелями в стороны. Подъем рук с гантелями в стороны. Жим вверх на тренажере. Разгибание рук с гантелью сидя. Сгибание рук с гантелями сидя. Тяга штанги в наклоне к животу. Тяга горизонтального блока к животу на тренажере. Тяга вертикального блока за голову на тренажере. Тяга гантели с упором на скамейку. Подтягивание на перекладине широким хватом. Разгибания ног на тренажере. Подъем туловища на тренажере. Подъем ног в висе. Велосипед – тренажер.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Тема занятия Классы	Количество часов									Основной вид учебной деятельности обучающихся
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	Раздел «Физическая подготовка»	21	23	19	15	13	12	9	9	9	
1	Принятие исходного положения для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»)).	1	1								Выполняют исходное положение для построения и перестроения
2	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1									Выполняют одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
3	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно)	1	1								Выполняют противопоставление первого пальца остальным на одной руке
4	Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.	1	1								Выполняют сгибание пальцев в кулак
5	Круговые движения кистью.	1	1	1							Выполняют круговые движения кистью
6	Сгибание фаланг пальцев.	1	1								Выполняют сгибание фаланг пальцев
7	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».		1	1	1						Выполняют круговые движения руками
8	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	1	1							Выполняют движения плечами
9	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	1	1							Выполняют движения головой
10	Поднимание головы в положении «лежа на животе».		1	1	1						Выполняют поднимание головы в положении «лежа на животе».
11	Наклоны туловища вперед (в	1	1	1	1						Выполняют наклоны туловища

№	Тема занятия Классы	Количество часов									Основной вид учебной деятельности обучающихся
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	стороны, назад).										
12	Повороты туловища вправо (влево).	1	1								Выполняют повороты туловища вправо (влево).
13	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).			1	1						Выполняют круговые движения прямыми руками вперед (назад)
14	Наклоны туловища в сочетании с поворотами.										Выполняют наклоны туловища
15	Ходьба с высоким подниманием колен.	1	1	1	1						Выполняют ходьбу с высоким подниманием колен.
16	Ходьба с подниманием прямых ног.	1	1								Выполняют ходьбу с подниманием прямых ног.
17	Движения стопами: поднятие, опускание, наклоны, круговые движения.	1	1								Выполняют движения стопами
18	Приседание.	1	1	1	1						Выполняют приседания.
19	Ползание на четвереньках.	1	1								Выполняют ползание на четвереньках
20	Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1	1	1	1						Выполняют переход из положения «лежа» в положение «сидя»
21	Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	1	1	1						Выполняют ходьбу
22	Ходьба по гимнастической скамейке.					1	1	1			Выполняют ходьбу
23	Ходьба с удержанием рук на поясе (за спиной, на голове, в стороны).	1	1	1	1	1					Выполняют ходьбу с удерживанием рук на поясе
24	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.						1	1			Выполняют движения руками при ходьбе
25	Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе.					1	1	1			Выполняют ходьбу и ее разновидности

№	Тема занятия Классы	Количество часов									Основной вид учебной деятельности обучающихся
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
26	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.		1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют бег в умеренном темпе
27	Бег с изменением темпа, направления движения.									2	Выполняют бег с изменением темпа и направления движения
28	Преодоление препятствий при ходьбе (беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание).			1	1						Преодолевают препятствия
29	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).					1	1	1	1		Выполняют бег с высоким подниманием бедра
30	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).					1	1	1	1		Прыгают на двух ногах
31	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево).					1	1				Прыгают на одной ноге
32	Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.			1	1						Перепрыгивают с одной ноги на другую на месте и с продвижением вперед
33	Прыжки в длину с места, с разбега.					2	1	1	1	1	Прыгают в длину с места, с разбега
34	Прыжки в высоту.								1	1	Прыгают в высоту
35	Прыжки в глубину.					1	1				Прыгают в глубину
36	Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево), по канату.	1	1	1	1						Лазают по гимнастической стенке, скамейке
37	Перелезание через препятствия.	1	1	1							Перелезают через препятствие
38	Броски среднего (маленького) мяча	1	1	1	1	1					Бросают мяч двумя руками

№	Тема занятия Классы	Количество часов									Основной вид учебной деятельности обучающихся
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену).										
39	Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками.					1	1	1	1	1	Ловят мяч двумя руками
40	Броски мяча на дальность.								1	1	Метают на дальность
41	Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).							1	1	1	Бросают мяч в движении, беге
42	Метание в цель.			1	1	1	1				Метают в цель
43	Перенос груза.								1	1	
	Раздел «Лыжная подготовка»	4	3	6	4	3	4	5	5	5	
1	Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	2	1	1							Соблюдает последовательность
2	Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	1								Стоит на параллельно лежащих лыжах
3	Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом.	1	1	1	1						Выполняет ступающий шаг
4	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».			1	1	1					Соблюдает последовательность
5	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом.			1	1	1	1				Выполняет повороты
6	Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.			2	1	1	1	1	1	1	Выполняет скользящий шаг без палок
7	Выполнение попеременного двухшажного хода.						1	1	1	1	Выполняет попеременный двухшажный ход
8	Выполнение бесшажного хода.						1	1	1	1	Выполняет бесшажный ход.

№	Тема занятия Классы	Количество часов									Основной вид учебной деятельности обучающихся
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
9	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).							1	1	1	Преодолевайте подъемы ступающим шагом
10	Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).							1	1	1	Выполняет торможения
	Раздел «Коррекционные подвижные игры»	8	8	9	12	16	10	10	10	10	
1	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	1	1	1	1					Выполняют передачи мяча
2	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	1	1	1	1					Ловят мяч
3	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.			1	1	1	1	1	1	1	Отбивают мяч
4	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).					1	1	1	1	1	Выполняют ведение мяча
5	Броски мяча в кольцо двумя руками.					1	1	1	1	1	Бросают мяч в кольцо
6	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1	1	1	1						Подают мяч
7	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).					1	1	1	1	1	Принимают мяч сверху
8	Игра в паре без сетки (через сетку).					1	1	1	1	1	Играю в паре
9	Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Выполняют удар в ворота с места
10	Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой				1	1					Отбивают, ловят мяч

№	Тема занятия Классы	Количество часов									Основной вид учебной деятельности обучающихся
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	(руками).										
11	Ведение мяча.					1	1	1	1	1	Ведут мяч ногой
12	Выполнение передачи мяча партнеру.									1	Передают мяч ногой
13	Остановка катящегося мяча ногой.				1	1	1	1	1		Останавливают мяч ногой
14	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.	1	1	1							Различают инвентарь
15	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.				1	1	1	1	1		Подают волан
16	Отбивание волана снизу (сверху).				1	1	1	1	1	1	Отбивают волан снизу
17	Игра в паре.									1	Играют в паре
18	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	1	1	1	1					Соблюдают правила игры
19	Подвижные игры на развитие скоростных способностей.	1	1	1	1	1					Соблюдают правила игры
20	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	1	1	1					Соблюдают правила игры
	Раздел «Атлетическая гимнастика»	0	0	0	3	2	8	10	10	10	
1	Сведение-разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье.								1	1	Сводит и разводит руки с гантелями
2	Сведение рук на тренажере.						1	1	1	1	Выполняет сведение рук сидя на тренажере
3	Подъем (протяжка) рук с гантелями к плечам.						1	1	1	1	Поднимает руки с гантелями к плечам
4	Разведение рук с гантелями в стороны.								1	1	Разводит руки с гантелями в стороны
5	Подъем рук с гантелями в стороны						1	1			Поднимает руки с гантелями в стороны
6	Жим вверх на тренажере.								1	1	Выполняет верхний жим на тренажере
7	Сгибание – разгибание рук с						1	1			Сгибает руки с гантелями сидя.

№	Тема занятия Классы	Количество часов									Основной вид учебной деятельности обучающихся
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	гантелями сидя.										
8	Тяга штанги в наклоне к животу								1	1	Выполняет тягу штанги к животу
9	Тяга горизонтального блока к животу на тренажере.						1	1	1	1	Выполняет тягу к животу
10	Тяга вертикального блока за голову на тренажере.							1	1	1	Выполняет тягу за голову
11	Тяга гантели с упором на скамейку.							1	1	1	Поднимает гантели, стоя в упоре на одном колене
12	Подтягивание на перекладине широким хватом.								1	1	Выполняет подтягивание
13	Разгибания ног на тренажере.						1	1			Выполняет разгибание ног
14	Подъем туловища на тренажере.						1	1			Выполняет подъем из положения лежа
15	Велосипед – тренажер.				3	2	1	1			Крутит педали сидя на тренажере
	Всего	33	34	34	34	34	34	34	34	34	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Материально-техническое обеспечение реализации Программы соответствует требованиям, предъявляемым к учебному кабинету в части организации специальных зон:

- учебная зона;
- зона отдыха;
- зона проведения свободного времени.

Освоение практики общения с окружающими людьми в рамках учебного предмета предполагает использование разнообразного предметного и изобразительного дидактического материала, иллюстрирующего природный и социальный окружающий мир; вербальных и невербальных средств коммуникации, включая электронные, в т. ч. компьютерные устройства и соответствующее программное обеспечение.

- тренажеры, инвентарь для подвижных игр и т. п.
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы)
- спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра,
- гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи; мебель:
- шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.