

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 755 «Региональный Центр аутизма»
Василеостровского района Санкт-Петербурга

**Принято и рекомендовано
к использованию**
педагогическим советом ОУ
Протокол № ___ от _____ 20__ г.

Утверждено
Приказом № _____ от _____ 20__ г.
Директор _____ Л.Н. Демьянчук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КОРРЕКЦИОННОМУ КУРСУ
«Будь Здоров!»
ДЛЯ 1.1Б КЛАССА
(вариант 8.3)**

Составила:

_____ Бендик Мария Викторовна _____

учитель

Согласовано
Зам.директора по УВР
_____ О.П. Карева
« ___ » _____ 20__ г.

Санкт-Петербург
2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционного курса «Будь Здоров!» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, и адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА.

Коррекционный курс «Будь Здоров!» является одним из средств физического воспитания обучающихся. Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной работы всех систем органов и функций человека (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы и других внутренних органов).

Физическая активность, развитие физических способностей и формирование двигательных навыков у обучающихся с РАС позволяет скорректировать ряд проблем, связанных со специфическими особенностями их развития:

- выраженная недостаточность или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, трудности во взаимодействии со сверстниками, отгороженность от внешнего мира;
 - особенности эмоционально-волевой сферы: слабость или искаженность эмоционального реагирования, бедность эмоций, их однообразие, неадекватность, проявления негативизма при попытках вовлечь ребенка в произвольную деятельность;
 - боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;
 - своеобразное зрительное поведение: взгляд мимо, «скользящий взгляд», ограниченность визуального контакта, фрагментарность зрительного внимания;
 - своеобразии движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений;
 - специфические особенности речевого развития: понимание обращенной речи на бытовом уровне, собственная речь представлена от вокализаций до автономной речи (разговоры с самим собой с использованием сложных оборотов, штампов с недостаточным осмыслением их).
- Часто отмечаются грубое нарушение коммуникативной функции речи, низкая речевая активность;
- низкая сформированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации;
 - умственная отсталость легкой и умеренной степени.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цель программы: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков, которые способствуют поддержанию и ведению активного образа жизни.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование правильной осанки;
- профилактика плоскостопия;
- профилактика возникновения вторичных нарушений;

Образовательные:

- формирование знаний о здоровом образе жизни;

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- освоение новых способов передвижений и совершенствование уже известных.
- освоение системы знаний, необходимых для сознательного формирования двигательных умений и навыков и использования их в повседневной жизни, повышения двигательной активности;
- формирование игровой деятельности;
- формирование и обогащение эмоционального опыта;
- формирование навыков произвольной организации движений в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств
- развитие творческих способностей;
- укрепление вестибулярного аппарата;
- развитие речевой активности в процессе двигательной деятельности;

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями и окружающему миру, потребности в общении;
- воспитание нравственно-волевых качеств, таких как смелость, настойчивость, уверенность;
- воспитание коммуникационных качеств и способностей взаимодействовать в коллективе

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведенных на изучение предмета «Будь Здоров» в 1.1Б классе, составляет 33 часа, 1 час в неделю, 33 учебные недели.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

Включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Предметные результаты

Минимальный уровень

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений без предметов и с предметами под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на занятиях;

- иметь представления о двигательных действиях;
- держат правильную осанку и равновесие;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятия;

Достаточный уровень:

- самостоятельное выполнение комплексов упражнений без предметов и с предметами под счет;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знать части тела человека;
- уметь управлять дыханием;
- знать основные правила поведения на занятиях и осознанно их применять;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни

Система оценки предметных результатов.

Основой оценки достижений обучающегося служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности.

КРАТКИЙ УЧЕБНЫЙ КУРС

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Краткое содержание курса
Теоретические сведения	3	Изучение основных принципов ЗОЖ и средств его достижения, примеры и сравнения. Предупреждение травматизма. Причины возникновения травм на занятиях физической культуры. Личная гигиена. Закаливающие процедуры.	Теоретические сведения

Коррекционные упражнения. Упражнения для формирования пространственной ориентировки	16	Движения головой, руками, туловищем, ногами в различных направлениях. Ритмическая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой, мячом. Кинезиологические упражнения. Ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание различными способами, через различные внешние препятствия.	Коррекционные упражнения. Упражнения для формирования пространственной ориентировки
Общая физическая подготовка	8	Развитие силы мышц рук, спины, брюшного пресса и мышц нижних конечностей. Развитие подвижности суставов.	Общая физическая подготовка
Спортивные и подвижные игры	6	Подвижные игры с бегом и прыжками. Упражнения с элементами футбола.	Спортивные и подвижные игры

Методическое обеспечение программы:

1. Баряев А.А. Бросайка: Методическое пособие для педагогов и родителей. – СПб.: НОУ «СОЮЗ», 2006. -20с.
2. Ковалько В. И. «Здоровье сберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
3. Похлебкин В. П. «Уроки здоровья»: Кн. для учителя: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1992.
4. Плаксунова Э.В. Использование программы «Моторная азбука» в процессе коррекционно-развивающей работы с детьми, страдающими аутистическими расстройствами // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- М., 2008. - №2. – с.2-5
5. Плаксунова Э.В. Организация коррекционно- развивающего обучения детей с расстройствами аутистического спектра на примере адаптивного физического воспитания [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. 2012. № 3. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n3/55581.shtml (дата обращения: 13.06.2019)
6. Плаксунова Э.В. Особенности двигательной сферы и психомоторики детей с аутизмом // Аутизм и нарушения развития. 2008. № 3. С. 10–12.
7. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. Уч-щ. – М.: Просвещение, 1989.
8. Фирилева Ж.Е., Кислый А.Н., Загрядская О.В. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», М. ТЦ «Сфера», 2012. – 608с.
9. Шмаков С. А. «Игры, развивающие психические качества личности школьника: Методическое пособие. – М.: ЦГЛ, 2004

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Примечание
1	Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ.	1	06.09.2023		
2	Формирование правильной осанки, дыхательная гимнастика.	1	13.09.2023		
3	Формирование правильной осанки, дыхательная гимнастика.	1	20.09.2023		
4	Упражнения для укрепления свода стопы.	1	27.09.2023		
5	Упражнения для укрепления свода стопы.	1	04.10.2023		
6	Развитие крупной моторики. Полоса препятствий.	1	11.10.2023		
7	Развитие крупной моторики. Полоса препятствий.	1	18.10.2023		
8	Укрепление вестибулярного аппарата, развитие координационных способностей.	1	25.10.2023		
9	Укрепление вестибулярного аппарата, развитие координационных способностей.	1	08.11.2023		
10	Укрепление вестибулярного аппарата, развитие координационных способностей.	1	15.11.2023		
11	Формирование правильной осанки, развитие устойчивости и равновесия с помощью средств ритмической гимнастики.	1	22.11.2023		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

19.12.23 09:26 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

12	Формирование правильной осанки, развитие устойчивости и равновесия с помощью средств ритмической гимнастики .	1	29.11.2023		
13	Формирование правильной осанки, развитие устойчивости и равновесия с помощью средств ритмической гимнастики.	1	06.12.2023		
14	Формирование правильной осанки, развитие устойчивости и равновесия с помощью средств ритмической гимнастики.	1	13.12.2023		
15	Развитие мелкой моторики и координации рук при помощи пальчиковой гимнастики.	1	20.12.2023		
16	Развитие мелкой моторики и координации рук при помощи кинезиологических упражнений.	1	10.01.2024		
17	Развитие мелкой моторики и координации рук при помощи кинезиологических упражнений.	1	17.01.2024		
18	Предупреждение травматизма.	1	24.01.2024		
19	Упражнения для силы мышц рук , плечевого пояса, туловища, подвижности суставов в/к и н/к.	1	31.01.2024		
20	Упражнения для силы мышц рук , плечевого пояса, туловища, подвижности суставов в/к и н/к.	1	07.02.2024		
21	Упражнения для силы мышц рук , плечевого пояса, туловища, подвижности суставов в/к и н/к.	1	14.02.2024		
22	Упражнения для силы мышц рук , плечевого пояса, туловища, подвижности суставов в/к и н/к.	1	28.02.2024		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

19.12.23 09:26 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

23	Упражнения для силы мышц рук , плечевого пояса, туловища, подвижности суставов в/к и н/к.	1	06.03.2024		
24	Упражнения для силы мышц рук , плечевого пояса, туловища, подвижности суставов в/к и н/к.	1	13.03.2024		
25	Упражнения для силы мышц рук , плечевого пояса, туловища, подвижности суставов в/к и н/к.	1	20.03.2024		
26	Упражнения для силы мышц рук , плечевого пояса, туловища, подвижности суставов в/к и н/к.	1	03.04.2024		
27	Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Способы закаливания.	1	10.04.2024		
28	Передачи мяча в парах. Броски и ловля мяча, отбивы с последующей ловлей.	1	17.04.2024		
29	Передачи мяча в парах. Броски и ловля мяча, отбивы с последующей ловлей.	1	24.04.2024		
30	Броски мяча по заданной цели (ворота). Игровые задания.	1	01.05.2024		
31	Броски мяча по заданной цели (ворота). Игровые задания.	1	08.05.2024		
32	Подвижные игры с элементами футбола.	1	15.05.2024		
33	Подвижные игры с элементами футбола.	1	22.05.2024		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

19.12.23 09:26 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Демьянчук Лариса
Николаевна, Директор

19.12.23 09:26 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699