

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

**Принято и рекомендовано
к использованию**

педагогическим советом ОУ № 1
от 28.08.2023 г.

Утверждено

Приказом № 93 ОД от 31.08.2023 г.

Директор _____ Л.Н. Демьянчук

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Будь здоровья»
ДЛЯ 1²Б - КЛАССА
(**вариант 8.4**)**

Составила:

Бекетов Виктор Ефимович

учитель высшей категории

Согласовано

Зам.директора по УВР

_____ О.П. Карева

« » _____ 20 г.

Санкт-Петербург
2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

Рабочая программа по курсу «Двигательное развитие !»

для обучающихся с РАС (вариант 8.4.)

1² Б класс

(1 часа в неделю; 99 часов в году)

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

- развитие умения подражать;
- стимулирование к выполнению инструкций;
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- воспитание коммуникационных функций и способности взаимодействовать с остальными детьми;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Срок реализации рабочей программы

Рабочая программа составляется на один учебный год, конкретизируется, уточняется после проведения обследования (мониторинга) обучающихся.

Продолжительность урока по физкультуре в 1* классе – 35-40 мин.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся на момент поступления:

Модель учащегося, поступившего в 1* класс, может складываться из основных потенциалов развития личности ребенка.

У школьника проявляется страх перед телесным контактом, а любая попытка к нему проявляется тревогой и агрессией, с трудом выполняет упражнения требуется помощь взрослого, который стоя у ребенка за спиной выполняет вместе с ним все необходимые движения.

Физический потенциал предполагает, что учащийся чаще всего находится на низком уровне физического развития, не может выполнять элементарный комплекс утренней гимнастики по показу, с трудом владеет основными гигиеническими навыками.

Коммуникативный потенциал предполагает, что учащийся не понимает и не выполняет простые инструкции педагога.

Личностные результаты

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,

ДОКУМЕНТ составлен в соответствии с результатами.

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- освоение двигательных умений и навыков, координации, последовательности движений;
- придерживаться основных правил поведения на уроках физической культуры;
- выполнять несложные упражнения с помощью взрослого;
- участие в совместной игровой деятельности;
- применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- повторять за взрослым элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимать участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Группа БУД	Учебные действия и умения	
	Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к окружающей действительности; - проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в классе. 	<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя как ученика; - способность к принятию социального окружения, своего места в нем. - проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в школе; - готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в паре –«учитель-ученик»; ученик-ученик; - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности; - взаимодействовать с учителем и со сверстниками; - уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - слушать и понимать инструкцию в процессе обучения двигательным действиям; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помощь; - изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды; - конструктивно взаимодействовать с окружающими.
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять несложные упражнения с помощью взрослого; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкцией; 	<ul style="list-style-type: none"> -повторять за взрослым элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - уметь принимать правильную осанку при выполнении различных упражнений;

	<ul style="list-style-type: none"> - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.); - работать с различным спортивным инвентарем; - принимать участие в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.); - уметь применять различный спортивный инвентарь в практической деятельности и помогать в его уборке после использования; - активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - знать основные правила поведения на уроках физической культуры; - знать основные строевые команды; - иметь представление о двигательных действиях; - узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать и применять требования техники безопасности на уроке, а также в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; - знать правила личной гигиены, необходимости спортивной формы на занятиях; <i>иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</i> - знать основные строевые команды; - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

Годовой план

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Краткое содержание курса
1.	Теоретические сведения		Т.Б. Спортивная форма. Правила поведения на уроках физической культуры. Предупреждение травм во время занятий. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.
2.	Гимнастика		<u>Построения и перестроения.</u> <u>Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения):</u> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища. <u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большим мячом; с набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов;
3.	Лёгкая атлетика		Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
4.	Коррекционные и подвижные игры		Игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

Календарно-тематическое планирование

Дата проведения	Раздел, тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	БУД	Средства обучения(инвентарь)
07.09.2021	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1	Беседа	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе(учитель - ученик, ученик - ученик, учитель – класс);использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе);слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;ориентироваться в пространстве спортзала;работать с учебными принадлежностями(инструментами,	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки
07.09.2021	Строевые упражнения. Построение в 1 шеренгу, 1 колонну.	1	Активные действия-упражнения		Зрительные ориентиры, веревочка
21.09.2021	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	Активные действия - ходьба		Зрительные ориентиры, веревочка
28.09.2021	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	Активные действия - бег.		Конусы, кегли, веревочка
05.10.2021	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1	Активные действия-прыжки		Обручи
19.10.2021	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1	Активные действия-ходьба, подлезание		Обручи, стойки, конусы
26.10.2021	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1	Активные игровые действия- метание		Малый мяч
02.11.2021	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1	Активные игровые действия- метание		Малый мяч
09.11.2021	Игры с элементами л/а	1	Активные действия-бег, прыжки, метание		Малый мяч, обручи, конусы, веревочка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

				спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
23.11.2021	Инструктаж по ТБ на уроках. Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1	Беседа Активные действия-упражнения	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик – ученик, учитель – класс);	Инструкция по ТБ. Наглядные Картинки
30.11.2021	Гимнастика: строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну, повороты на месте.	1	Активные действия-упражнения		Зрительные ориентиры
07.12.2021	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1	Активные действия-упражнения	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе);	-
21.12.2021	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, мешочек с песком)	1	Активные действия-упражнения		Гимн. палка, мешочек с песком
28.12.2021	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	1	Активные действия	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	Мягкие модули, маты
04.01.2022	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1	Активные действия		Гимн. скамейка, гимн. стенка
11.01.2022	Гимнастика: упражнения в равновесии	1	Активные действия	сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	Гимн. скамейка
25.01.2022	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	1	Активные действия		Маты, мягкие модули
01.02.2022	Гимнастика: упражнения с фитболами	1	Активные действия-упражнения	доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;	Фитболы
08.02.2022	Подвижные игры- эстафеты с элементами гимнастики	1	Активные игровые действия		Мягкие модули, маты, гимн. скамейки

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

				<p>ориентироваться в пространстве спортзала;</p> <p>работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.</p>	
22.02.2022	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках АФК	1	Беседа	<p>Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик – ученик, учитель – класс);</p> <p>использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе);</p> <p>слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p>	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки
01.03.2022	Коррекционные игры: игра «Кто внимательней»	1	Активные действия-игровые упражнения		Мяч
08.03.2022	Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы — солдаты»	1	Активные действия-игровые упражнения		Несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.).
22.03.2022	Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!»	1	Активные действия-игровые упражнения		-
29.03.2022	Подвижные игры: на развитие ловкости	1	Активные игровые действия- игровая деятельность		Кубики, кегли
05.04.2022	Коррекционные игры: игра «Воробышки и кот»	1	Активные действия-игровая деятельность		Зрительные ориентиры
19.04.2022	Коррекционные игры: игра «Кот и мыши»	1	Активные действия-прыжки		Зрительные ориентиры

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат: С21809217186596996121C38A2F8A699

УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 755 "РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АУТИЗМА"

ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Демьянчук Лариса

Николаевна, Директор

26.04.2022	Подвижные игры: с мячом «Догони мяч»	1	Активные действия на мячах	доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	Мячи
03.05.2022	Подвижные игры: с мячом «Кого назвали - тот и ловит»	1	Активные действия на мячах		Мяч малый
10.05.2022	Коррекционные игры: игра «Рычи, лев, рычи»	1	Активные игровые действия		-
24.05.2022	Коррекционные игры: игра «Летает - не летает»	1	Активные действия-игровая деятельность		Мяч

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699

Методическое обеспечение программы:

1. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие/Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2015. – 164с.
2. В.И.Ковалько Поурочные разработки по физкультуре-Москва «ВАКО», 2011.
3. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой-СПб, 2011.
4. Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе/Е.С.Черник.-М.,: Просвещение, 1997.
5. Д.В.Григорьев Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. -СПб; Наука-Питер, 2005.
6. В.И.Лях Физическая культура – М.: Просвещение, 2013.
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 0-4 классов под ред. И.М.Бгажноковой, 2011.
8. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида **Подготовительный класс 1-4 классы** /под редакцией доктора педагогических наук *В. В. Воронковой*
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л. В Шапковой-М.: Советский спорт. 2002

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

21.12.23 09:50 (MSK)

Сертификат C2A0AA217186596996121C3BA2F8A699