

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 9 - КЛАССА  
(**вариант 8.2**)**

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

12.01.24 15:11 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B

# Рабочая программа по курсу «БУДЬ ЗДОРОВ !»

для обучающихся с РАС (вариант 8.2.)

9 класс

(1 часа в неделю; 18 часов в году)

## Структура документа.

Рабочая программа включает разделы: пояснительная записка, планируемые предметные результаты, планируемые личностные, планируемые базовые учебные действия, краткий учебный курс, календарно-тематическое планирование учебного курса, формы текущего контроля и промежуточной аттестации, контрольно-измерительные материалы, методическое обеспечение образовательной деятельности.

## Общая характеристика предмета.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» включён в федеральный компонент учебного плана для учащихся с РАС и умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).

Обучение адаптивной физической культуре детей с РАС (вариант 8.2), представляет большую проблему в следствие специфических особенностей 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;
- своеобразие 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 непосредственные или отставленные по времени эхолалии. Грубое нарушение коммуникативной функции речи, низкая речевая активность;
- низкая сфорсированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации;
- умственная отсталость легкой и умеренной степени.

Специфические особенности нарушения психического развития детей вызывают трудности при организации процесса обучения. Усвоение учебного материала и освоение социальных навыков носит неравномерный и избирательный характер. Приобретаемые знания, умения и навыки с большим трудом переносятся и используются в реальной жизни.

В программу можно включать характеристику обучающихся, их навыки и умения по предмету, уточнять значимые и сложные темы.

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

- 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 9 \* 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, составляют основу этих результатов.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

12.01.24 15:11 (MSK)

Сертификат АЕ334Е1DD3BD7D27C66749С6СС68167В

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

12.01.24 15:11 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B

## Годовой план

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Краткое содержание курса
1.	Теоретические сведения	4	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	25	<u>Построения и перестроения.</u> <u>Упражнения без предметов (корректирующие 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	44	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
4.	Коррекционные и подвижные игры	26	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

12.01.24 15:11 (MSK) Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B

## Календарно-тематическое планирование

Дата проведения	Раздел, тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	БУД	Средства обучения(инвентарь)
01.09.2021	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 вразных 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
08.09.2021	Строевые упражнения. Построение в 1 шеренгу, 1 колонну.	1	Активные действия-упражнения		Зрительные ориентиры, веревочка
22.09.2021	Легкая атлетика: ходьба друг за другом; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	1	Активные действия - ходьба		Зрительные ориентиры, веревочка
29.09.2021	Легкая атлетика: бег друг за другом в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1	Активные действия - бег.		Конусы, кегли, веревочка
06.10.2021	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед.	1	Активные действия-прыжки		Обручи
20.10.2021	Легкая атлетика: преодоление препятствий.	1	Активные действия-ходьба, подлезание		Обручи, стойки, конусы
10.11.2021	Легкая атлетика: Метание малого мяча в цель	1	Активные игровые действия- метание		Малый мяч
24.11.2021	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	1	Активные игровые действия- метание		Малый мяч
01.12.2021	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, Демьянчук Лариса  
Николаевна, Директор

12.01.24 15:11 (MSK)

Сертификат АЕ334Е1DD3BD7D27C66749C6CC68167B



				спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
08.12.2021	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);  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;	Инструкция по ТБ. Наглядные Картинки
22.12.2021	Гимнастика: строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну, повороты на месте.	1	Активные действия-упражнения		Зрительные ориентиры
12.01.2022	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	1	Активные действия-упражнения		-
26.01.2022	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, мешочек с песком)	1	Активные действия-упражнения		Гимн. палка, мешочек с песком
02.02.2022	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	1	Активные действия		Мягкие модули, маты
09.02.2022	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	1	Активные действия		Гимн.скамейка, гимн.стенка
23.02.2022	Гимнастика: упражнения в равновесии	1	Активные действия		Гимн.скамейка
02.03.2022	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	1	Активные действия		Маты, мягкие модули
09.03.2022	Гимнастика: упражнения с фитболами	1	Активные действия-упражнения		Фитболы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

12.01.24 15:11 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B

				<p>ориентироваться в пространстве спортзала;</p> <p>работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;</p> <p>активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.</p>	
--	--	--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

12.01.24 15:11 (MSK) Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B

## 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

**12.01.24** 15:11 (MSK)

Сертификат AE334E1DD3BD7D27C66749C6CC68167B