

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"> - 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;

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

	<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

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	<p><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.</p> <p><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;</p>
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