



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203, лит. А

Тел.: 417 32 10

Обсуждена и согласована

Председатель МО _____

« 26 » августа 2021 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдоница

« 27 » августа 2021 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

« 30 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 55

« 01 » сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету _____ релаксационная гимнастика _____
____ I «А» доп. _____ КЛАССА
____ I _____ варианта обучения,

Составлена учителем: _____ Шишовой _____
_____ Зоей Васильевной _____
(ФИО полностью)
_____ высшей _____ квалификационной категории

Учебный год: 2021-2022
Санкт – Петербург

Пояснительная записка

Нормативная основа программы

Программа разработана с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирована в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28-09-2020 года N 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28-01-2021 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" вступает в силу с 01.03.2021 года;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (приказ вступает в силу с 01.09.2021 и действует до 01.09.2027);
- Приказа «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 года N 254;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжения Комитета по образованию от 12-04-2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- Инструктивно–методическим письмом КО СПб «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, осуществляющих обучение по адаптированным основным общеобразовательным программам, на 2021/2022 учебный год» № 03-48-4760/21\03 от 03-06-2021 г.;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга.

Учет особенностей учащихся 1 «А» доп. класса

Дети с умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеют много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата, мышечная слабость, или наоборот наличие спастичности, отставание в росте; неточность основных движений в пространстве и времени, отсутствие ловкости и плавности движений, излишняя скованность и напряженность. Многие дети с умственной отсталостью приходят в школу и попадают в специальные классы, минуя специальные детские сады. В связи с этим увеличивается срок их адаптации к школьному обучению.

Общая характеристика учебного предмета

Основной формой занятий в школе является урок, где учащиеся сидят за партами и слушают объяснения учителя. А поскольку все психические функции умственно отсталых детей характеризуются слабым развитием, то дети к концу учебного дня испытывают напряжение как физическое, так и эмоциональное. Поэтому в учебный план включены уроки релаксационной гимнастики.

В уроки релаксационной гимнастики входят упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях, тренировку правильного дыхания, упражнения на расслабление мышц, упражнения на внимание и равновесие.

Цели и задачи обучения предмету «Релаксационная Гимнастика»

Цель:

1. Обеспечить с помощью занятий релаксационной гимнастикой всестороннее и полноценное развитие детей с ОВЗ, путем восстановления и совершенствования их физических и психических способностей;
2. Осуществлять своевременную коррекцию и компенсацию имеющихся патологического и предпатологического состояния детей;
3. Путем релаксационных и дыхательных упражнений повышать сопротивляемость организма.

Задачи:

1. Активизация, укрепление и развитие функций дыхательной системы;
2. Коррекция и развитие координации движений, внимания, пространственно-временной дифференцировки;
3. Обогащение словарного запаса.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 1 час в неделю (согласно учебному плану). При 33 учебных неделях общее количество часов на изучение предмета «Релаксационная гимнастика» в 1 классе составит 33 часа.

- 1 четверть – 7 часов
- 2 четверть – 8 часов
- 3 четверть – 10 часов
- 4 четверть – 8 часов

Учебно-методический комплекс

1. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными

возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). 1-12 классы / М.М.Креминская – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.

Планируемые результаты при изучении предмета

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> санитарно-гигиенические требования к занятиям; название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются на уроках релаксационной гимнастики. <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя; правильно принимать исходные положения для выполнения заданий; самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях, согласно рекомендациям учителя с учетом состояния здоровья; сохранять систематически навык расслабления мышц после напряжения; сохранять систематически навык правильного дыхания. 	<p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> правила поведения на уроках; название спортивного инвентаря, который используется на уроках релаксационной гимнастики. <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> понимать необходимость систематических занятий; выполнять команды по словесной инструкции учителя.

Содержание учебного предмета

№	Содержание	Количество часов	Форма организации и занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний	1	индивидуальная	Слушание объяснений учителя; наблюдение за показом учителя; выполнение физических упражнений
2	Развитие координации и ловкости движений	7		
3	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки	6		
4	Коррекция и развитие внимания	7		
5	Развитие навыков расслабления мышц	5		
6	Коррекция и развитие правильного дыхания	7		

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	
		планируемая	фактическая
I четверть			
1	Сообщение санитарно-гигиенических требований к	07.09.21	

	занятиям. Правила техники безопасности на уроках		
2	Тренировка статического равновесия в и.п. сидя, стоя, около опоры, ноги на ширине ступни. Тренировка статического равновесия с уменьшенной площадью опоры	14.09.21	
3	Удержание равновесия от 10 секунд стоя на одной ноге; удержание различных исходных положений на двигающейся плоскости	21.09.21	
4	Тренировка динамического равновесия с использованием ходьбы по начерченному коридору; по начерченной линии	28.09.21	
5	Ходьба по гимнастической скамейке правым, левым боком, приставными шагами с различными положениями рук. Усложнение упражнений на тренировку динамического равновесия, выполнение упражнений с закрытыми глазами	05.10.21	
6	Упражнения на развитие ловкости и координации движений: ходьба с различными положениями рук и с изменением направлений; броски и ловля мяча	12.10.21	
7	Усложнение упражнений на развитие ловкости и координации движений: броски и ловля мяча с хлопками впереди, сзади, с поворотами и т.д.)	19.10.21	
II четверть			
8	Маховые движения руками, ногой вперед, назад, вправо, влево, держась за руки в парах. Упражнения на равновесие «Аист», «Петушок», «Ласточка», «Удержание предметов на голове»	09.11.21	
9	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: построение и перестроение; повороты к ориентирам без контроля зрения	16.11.21	
10	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: ходьба с изменением направления; движения рук в разных направлениях до определенной высоты	23.11.21	
11	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: выполнение упражнений по инструкции учителя с закрытыми глазами; движение в колонне с изменением направления по ориентирам	30.11.21	
12	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: правильное удерживание мяча и переключивание из руки в руку; подбрасывание мяча вверх, удары мячом об пол	07.12.21	
13	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: броски мяча в стену правой, левой рукой и ловля его обеими руками; попеременная ловля мяча одной рукой	14.12.21	
14	Упражнения на коррекцию развития пространственно-временной дифф-ки: эстафеты с метанием, подбрасыванием и ловлей мяча; подвижные игры «Что	21.12.21	

	изменилось?», «Делай как я», «Зеркало», «Найди отличия»		
15	Коррекция внимания с использованием ритмических упражнений; ходьба под хлопки с изменением темпа, чередуя медленный с быстрым; выполнение упражнений, чередуя медленный темп с быстрым	28.12.21	
III четверть			
16	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: высокое подбрасывание мяча вверх и выполнение различных движений (поворотов, хлопков руками); удары мяча об пол и ловля его двумя руками; то же, но ловля правой (левой) рукой	11.01.22	
17	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя; дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом	18.01.22	
18	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: броски мяча в цель с близкого расстояния;	25.01.22	
19	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: метание в горизонтальную цель (обруч); метание в горизонтальную цель тремя разными по весу и материалу мячами	01.02.22	
20	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: метание в вертикальную цель; метание в вертикальную цель тремя разными по весу и материалу мячами	08.02.22	
21	Игры на внимание «Съедобное-несъедобное», «Попади в подвижную мишень»	22.02.22	
22	Развитие навыков расслабления: расслабление мышц плеча, предплечья, кисти; расслабление мышц плечевого пояса с обучением элементам самомассажа	01.03.22	
23	Напряжение/расслабление мышц рук, быстрота переключения; расслабление мышц рук с обучением элементам самомассажа	08.03.22	
24	Напряжение/расслабление мышц брюшного пресса; расслабление мышц брюшного пресса с элементами самомассажа	15.03.22	
25	Напряжение/расслабление мышц ног; расслабление мышц ног с элементами самомассажа	22.03.22	
IV четверть			
26	Упражнения на расслабление мышц шеи; расслабление мышц шеи с элементами самомассажа. Последовательное расслабление разных частей тела	05.04.22	
27	Понимание механизма полного дыхания (грудного и брюшного). Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию	12.04.22	
28	Увеличение глубины полного дыхания в статической позе. Усвоение ритма полного дыхания	19.04.22	

29	Увеличение глубины диафрагмального дыхания. Увеличение глубины грудного дыхания	26.04.22	
30	Усиление глубины вдоха в сочетании с движением. Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха	03.05.22	
31	Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох. Согласование дыхания с движением, парциальный выдох	10.05.22	
32	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры. Согласование заданной частоты дыхания с движением. Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания	17.05.22	
33	Задержка дыхания на выдохе; на вдохе	24.05.22	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова
Ольга Николаевна, Директор
10.11.2021 13:32 (MSK), Сертификат № 24A43C6F12ED88B2C9047E8978C07DE72AA18B27