



**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. Авдонина

« 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 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 2 «А» \_\_\_\_\_ КЛАССА  
\_\_\_\_\_ I \_\_\_\_\_ варианта обучения,

---

Составлена учителем: \_\_\_\_\_ Шишовой \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Зой 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 молодежи»;
- 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 2 «А» 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.

## **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 2 часа в неделю (согласно учебному плану). При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение предмета «Релаксационная гимнастика» во 2 классе составит 68 часов.

- 1 четверть – 15 часов
- 2 четверть – 16 часов
- 3 четверть – 21 час
- 4 четверть – 16 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.Кремнинская – 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"> <li>санитарно-гигиенические требования к занятиям;</li> <li>название спортивного инвентаря, оборудования, специальную терминологию, которые используются на уроках релаксационной гимнастики.</li> </ul> <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя;</li> <li>правильно принимать исходные положения для выполнения заданий;</li> <li>самостоятельно выполнять комплекс физических упражнений в домашних условиях, согласно рекомендациям учителя с учетом состояния здоровья;</li> <li>сохранять систематически навык расслабления мышц после напряжения;</li> <li>сохранять систематически навык правильного дыхания.</li> </ul>	<p>Учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>правила поведения на уроках;</li> <li>название спортивного инвентаря, который используется на уроках релаксационной гимнастики.</li> </ul> <p>Учащиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>понимать необходимость систематических занятий;</li> <li>выполнять команды по словесной инструкции учителя.</li> </ul>

### Содержание учебного предмета

№	Содержание	Количество часов	Форма организации и занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний	2	индивидуальная	Слушание объяснений учителя; наблюдение за показом учителя; выполнение физических упражнений
2	Развитие координации и ловкости движений	14		
3	Коррекция и развитие пространственно-временной дифференцировки	13		
4	Коррекция и развитие внимания	13		
5	Развитие навыков расслабления мышц	12		
6	Коррекция и развитие правильного дыхания	14		

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата проведения урока	
		планируемая	фактическая
I четверть			
1	Сообщение санитарно-гигиенических требований к занятиям	03.09.2021	
2	Правила техники безопасности на уроках	07.09.2021	
3	Тренировка статического равновесия в и.п. сидя, стоя, около опоры, ноги на ширине ступни.	10.09.2021	

4	Тренировка статического равновесия с уменьшенной площадью опоры	14.09.2021	
5	Удержание равновесия от 10 секунд стоя на одной ноге	17.09.2021	
6	Удержание различных исходных положений на двигающейся плоскости	21.09.2021	
7	Тренировка динамического равновесия с использованием ходьбы по начерченному коридору	24.09.2021	
8	Тренировка динамического равновесия с использованием ходьбы по начерченной линии	28.09.2021	
9	Ходьба по гимнастической скамейке правым, левым боком, приставными шагами с различными положениями рук	01.10.2021	
10	Ходьба по гимнастической скамейке с различными предметами, с поворотами направо, налево, кругом	05.10.2021	
11	Усложнение упражнений на тренировку динамического равновесия, выполнение упражнений с закрытыми глазами	08.10.2021	
12	Упражнения на развитие ловкости и координации движений: ходьба с различными положениями рук и с изменением направлений	12.10.2021	
13	Упражнения на развитие ловкости и координации движений: броски и ловля мяча	15.10.2021	
14	Усложнение упражнений на развитие ловкости и координации движений: броски и ловля мяча с хлопками впереди, сзади, с поворотами и т.д.)	19.10.2021	
15	Маховые движения руками, ногой вперед, назад, вправо, влево, держась за руки в парах и у гимнастической стенки	22.10.2021	
<b>II четверть</b>			
16	Упражнения на равновесие «Аист», «Петушок», «Ласточка», «Удержание предметов на голове»	05.11.2021	
17	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: построение и перестроение	09.11.2021	
18	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: повороты к ориентирам без контроля зрения	12.11.2021	
19	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: ходьба с изменением направления	16.11.2021	
20	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: движения рук в разных направлениях до определенной высоты	19.11.2021	
21	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: выполнение упражнений по инструкции учителя с закрытыми глазами	23.11.2021	
22	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: движение в колонне с изменением направления по ориентирам	26.11.2021	
23	Упражнения на развитие пространственно-временной	30.11.2021	

	дифф-ки: правильное удерживание мяча и переключивание из руки в руку		
24	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: подбрасывание мяча вверх, удары мячом об пол	03.12.2021	
25	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: броски мяча в стену правой, левой рукой и ловля его обеими руками	07.12.2021	
26	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: попеременная ловля мяча одной рукой	10.12.2021	
27	Упражнения на развитие пространственно-временной дифф-ки: общеразвивающие упражнения с кеглями, направленные на развитие правильных положений в пространстве	14.12.2021	
28	Упражнения на коррекцию развития пространственно-временной дифф-ки: подвижные игры «Что изменилось?», «Делай как я», «Зеркало», «Найди отличия»	17.12.2021	
29	Упражнения на коррекцию развития пространственно-временной дифф-ки: эстафеты с метанием, подбрасыванием и ловлей мяча	21.12.2021	
30	Коррекция внимания с использованием ритмических упражнений	24.12.2021	
31	Коррекция внимания: ходьба под хлопки с изменением темпа, чередуя медленный с быстрым	28.12.2021	
<b>III четверть</b>			
32	Коррекция внимания: выполнение упражнений, чередуя медленный темп с быстрым	11.01.2022	
33	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: высокое подбрасывание мяча вверх и выполнение различных движений (поворотов, хлопков руками)	14.01.2022	
34	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: удары мяча об пол и ловля его двумя руками; то же, но ловля правой (левой) рукой	18.01.2022	
35	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя	21.01.2022	
36	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом	25.01.2022	
37	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: броски мяча в цель с близкого расстояния	28.01.2022	
38	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: метание в горизонтальную цель (обруч)	01.02.2022	
39	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: метание в вертикальную цель	04.02.2022	
40	Упражнения с мячом на концентрацию внимания: метание в горизонтальную цель тремя разными по весу и материалу мячами	08.02.2022	
41	Упражнения с мячом на концентрацию внимания:	11.02.2022	

	метание в вертикальную цель тремя разными по весу и материалу мячами		
42	Игры на внимание «Съедобное-несъедобное», «Попади в подвижную мишень»	15.02.2022	
43	Развитие навыков расслабления: расслабление мышц плеча, предплечья, кисти	18.02.2022	
44	Расслабление мышц плечевого пояса с обучением элементам самомассажа	22.02.2022	
45	Напряжение/расслабление мышц рук, быстрота переключения	25.02.2022	
46	Расслабление мышц рук с обучением элементам самомассажа	01.03.2022	
47	Напряжение/расслабление, переключение на расслабление в фазе отдыха	04.03.2022	
48	Напряжение/расслабление мышц брюшного пресса	08.03.2022	
49	Расслабление мышц брюшного пресса с элементами самомассажа	11.03.2022	
50	Напряжение/расслабление мышц ног	15.03.2022	
51	Расслабление мышц ног с элементами самомассажа	18.03.2022	
52	Упражнения на расслабление мышц шеи	22.03.2022	
IV четверть			
53	Расслабление мышц шеи с элементами самомассажа	05.04.2022	
54	Последовательное расслабление разных частей тела	08.04.2022	
55	Понимание механизма полного дыхания (грудного и брюшного)	12.04.2022	
56	Увеличение глубины дыхания, приучение к глубокому дыханию	15.04.2022	
57	Увеличение глубины полного дыхания в статической позе	19.04.2022	
58	Усвоение ритма полного дыхания	22.04.2022	
59	Увеличение глубины диафрагмального дыхания	26.04.2022	
60	Увеличение глубины грудного дыхания	29.04.2022	
61	Усиление глубины вдоха в сочетании с движением	03.05.2022	
62	Увеличение подвижности диафрагмы, усиление глубины вдоха	06.05.2022	
63	Согласование дыхания с движением, акцентированный сильный выдох	10.05.2022	
64	Согласование дыхания с движением, парциальный выдох	13.05.2022	
65	Согласование дыхания с движением, акцентированный выдох, развитие дыхательной мускулатуры	17.05.2022	
66	Согласование заданной частоты дыхания с движением. Акцентирование внимания на дыхании, варьирование частоты дыхания	20.05.2022	
67	Задержка дыхания на выдохе	24.05.2022	
68	Задержка дыхания на вдохе	25.05.2022	