



**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 «Б» \_\_\_\_\_ 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 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 «Б» 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 спастики, 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.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"> <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 во 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 (вперед, 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   | 23.11.2021 |  |

|              |  |            |  |
|--------------|--|------------|--|
|              | дифф-ки: выполнение упражнений по инструкции учителя с закрытыми глазами   |            |  |
| 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 дифф-ки: правильное удерживание мяча и переключивание из руки в руку  | 30.11.2021 |  |
| 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 |  |
| III четверть |  |            |  |
| 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:   | 01.02.2022 |  |

|             |  |            |  |
|-------------|--|------------|--|
|             | метание в горизонтальную цель (обруч)  |            |  |
| 39          | Упражнения с мячом на концентрацию внимания:<br>метание в вертикальную цель  | 04.02.2022 |  |
| 40          | Упражнения с мячом на концентрацию внимания:<br>метание в горизонтальную цель тремя разными по весу и материалу мячами | 08.02.2022 |  |
| 41          | Упражнения с мячом на концентрацию внимания:<br>метание в вертикальную цель тремя разными по весу и материалу мячами   | 11.02.2022 |  |
| 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  | 17.05.2022 |  |

|    |  |            |  |
|----|--|------------|--|
|    | выдох, развитие дыхательной мускулатуры  |            |  |
| 66 | Согласование заданной частоты дыхания с движением.<br>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 |  |

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