

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Муниципальное образование городского округа Воротынский

Нижегородской области

МБОУ Васильсурская средняя школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Толобова С. Г..
Протокол № 1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

Галкина В.А.
Протокол № 1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Толобов Д.Г.
Приказ № 89-ОД от «28»
августа 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FD1EF1445F153AC597EC8AF44B7344BE
Владелец: Толобов Дмитрий Геннадьевич
Действителен: с 01.04.2024 до 25.06.2025

Адаптированная рабочая программа

учебного предмета «Математика»

9 класс

р.п. Васильсурск 2023 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по математике 9 класса для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (УО) разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Приказа Министерства образования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с отклонениями в развитии»;

- Письма Министерства образования РФ от 27.03.2000 № 27/901-6 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме образовательного учреждения»;

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов «СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189;

Рабочая программа составлена на основе адаптированных основных образовательных программы для детей с умственной отсталостью. В основу адаптации положены рекомендации, данные в Программах для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под общей редакцией И.М. Бгажниковой. Москва, «Просвещение», 2006г.

Рабочая программа ориентирована на учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы «Математика 9» А.П. Антропов, А.Ю. Ходот, Т.Г. Ходот, Москва «Просвещение», 2018.

При составлении рабочей программы учитывались следующие особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, затруднения при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций, анализа, синтеза, сравнения, плохоразвиты навыки чтения, устной и письменной речи.

Психолого-

педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью

Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общими признаками обучающихся

сумственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации. Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальной систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпов психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, прежде всего способность к обобщению и отвлечению. Вследствие чего знания детей об окружающем мире являются неполными, возможно искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на владение письмом и счетом в процессе школьного обучения.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной уже оказывается уже первая ступень познания – ощущения и восприятие. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. В процессе усвоения отдельных школьных предметов это проявляется в замедленном темпе усвоения и понимания учебного материала, в частности в смешении графически сходных букв, цифр, отдельных звуков и слов.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных

сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Особенности нервной системы школьников с умственной отсталостью проявляются в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой утомляемости.

Вместе с тем, при проведении длительной, систематической специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целенаправленно, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость самостоятельности этой категории школьников в уходе за собой, благодаря владению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушение высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливает проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет правильное отношение с сверстниками и взрослыми. Эти учащиеся способны к развитию, хотя оно осуществляется замедленно, а типично.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Задачи преподавания математики:

- дать учащимся такие доступные количественные, пространственные, временные и геометрические представления, которые помогут им в дальнейшем включиться в трудовую деятельность;
- использовать процесс обучения математике для повышения уровня общего развития учащихся с нарушением интеллекта и коррекции недостатков их познавательной деятельности и личностных качеств;
- развивать речь учащихся, обогащая ее математической терминологией;

- воспитывать учащихся целенаправленность, терпеливость, работоспособность, настойчивость, трудолюбие, самостоятельность, навыки контроля и самоконтроля, развивать точность измерения и глазомер, умение планировать работу и доводить начатое дело до завершения

Задачи обучения:

- приобретение знаний о нумерации в пределах 1000 и арифметических действиях в данном пределах, об образовании, сравнении обыкновенных дробей и их видах, о задачах на кратное и разностное сравнение, нахождение периметра многоугольника, о единицах измерения длины, массы, времени;
- овладение способами деятельности, способами индивидуальной, фронтальной, групповой деятельности;
- освоение компетенций: коммуникативной, ценностно-ориентированной и учебно-познавательной.

Цели обучения математике:

- развитие образного и логического мышления, воображения; формирование предметных умений и навыков, необходимых для успешного решения учебных и практических задач, продолжение образования;
- освоение основ математических знаний, формирование первоначальных представлений о математике;
- воспитание интереса к математике, стремления использовать математические знания в повседневной жизни.

Программа определяет оптимальный объем знаний и умений по математике, который, как показывает опыт, доступен большинству школьников.

Некоторые учащиеся незначительно, но постоянно отстают от одноклассников в усвоении знаний. Однако они должны участвовать во фронтальной работе вместе со всем классом (решать легкие примеры, повторять вопросы, действия, объяснения учителя или хорошо успевающим учеником, списывать доски, работать у доски с помощью учителя). Для самостоятельного выполнения таким учащимся следует давать посильные для них задания.

В 9 классе учащиеся продолжают знакомиться с многозначными числами в пределах 1000000. Они учатся читать числа, записывать их по диктовке, сравнивать, выделять классы и разряды.

Продолжается ознакомление с величинами, с приемами письменных арифметических действий с числами, полученными при

измерении величин. Учащиеся должны получить реальные представления о каждой единице измерения, знать их последовательность от самой мелкой до самой крупной (и в обратном порядке), свободно пользоваться зависимостью между крупными и мелкими единицами для выполнения преобразований чисел, их записи полным набором знаков в мелких мерах (5 км 003 м, 14 р. 02 к. и т. п.).

Выполнение арифметических действий с числами, полученными при измерении величин, должно способствовать более глубокому знанию единиц измерения, их соотношений между собой, чтобы в дальнейшем учащиеся могли выражать данные числа десятичными дробями и производить вычисления в десятичных дробях.

Геометрический материал занимает важное место в обучении математике. На уроках геометрии учащиеся учатся распознавать геометрические фигуры, тела на моделях, рисунках, чертежах. Определять форму реальных предметов. Они знакомятся со свойствами фигур, овладевают элементарными графическими умениями, приемами применения измерительных и чертежных инструментов, приобретают практические умения в решении задач измерительного и вычислительного характера.

Программа рассчитана на один год.

Основные требования к умениям учащихся.

Учитывая развитие каждого конкретного ученика, предъявляются разноразные требования к овладению знаниями: 1-й — базовый уровень, 2-й — минимально необходимый. Это дает возможность учителю практически осуществлять дифференцированный подход к обучению ребенка с нарушенным интеллектом.

Уровень.

- читать, записывать, сравнивать целые числа в пределах 1000 000;
- складывать, вычитать целые числа в пределах 1000000 и числа, полученные при измерении, умножать и делить их на трехзначное число ;
- выполнять четыре арифметических действия с числами до 1000000 с использованием микрокалькулятора и предварительной приблизительной оценки результата путем округления компонентов

действий до высших разрядных единиц;

- выполнять четыре арифметических действия десятичными дробями с использованием микрокалькулятора и предварительной приближенной оценкой результата в случае, когда целые части компонентов действий неравны нулю;
- находить один или несколько процентов от числа;
- находить число по одной его части (проценту);
- решать задачи на встречное движение и движение в разных направлениях;
- решать простые и составные задачи, требующие вычисления объема прямоугольного параллелепипеда (куба);
- измерять и вычислять объем прямоугольного параллелепипеда в кубических единицах;
- узнавать и называть геометрические тела: призма, пирамида.

2-й уровень

- читать, записывать и сравнивать целые числа в пределах 1 000 000;
- складывать, вычитать целые числа и числа, полученные при измерении, в пределах 1 000 000;
- умножать и делить целые числа и числа, полученные при измерении, на двузначное число (можно в пределах 10 000, 100 000);
- выполнять четыре арифметических действия целыми числами до 1 000 000 с использованием микрокалькулятора без предварительной оценки результата; умножение и деление на двузначное число;
- выполнять сложение и вычитание десятичных дробей с использованием микрокалькулятора;
- находить один процент от числа;
- решать задачи нахождение времени при встречном движении (допускается помощь учителя);
- решать простые задачи, требующие вычисления объема прямоугольного параллелепипеда (куба) (допускается помощь учителя);
- измерять и вычислять объем прямоугольного параллелепипеда (куба) в кубических единицах (с помощью учителя);
- узнавать и называть геометрические тела: призма, пирамида.

Содержание программы.

Повторение нумерации целых чисел в пределах 1 000 000.

Единицы измерения объема: 1 куб. мм (1 мм^3), 1 куб. см (1 см^3), 1 куб. дм (1 дм^3), 1 куб. м (1 м^3), 1 куб. км (1 км^3), соотношения: $1\text{ дм}^3 = 1000\text{ см}^3$, $1\text{ м}^3 = 1000\text{ дм}^3$, $1\text{ м}^3 = 1000000\text{ см}^3$. Запись чисел, полученных при измерении объема, в виде десятичной дроби и обратное преобразование. Все виды устных вычислений с разрядными единицами и в пределах 1 000 000.

Сложение и вычитание целых чисел, полученных при измерении, в пределах 1 000 000. Умножение и деление целых чисел, полученных при измерении, на трехзначное число (несложные случаи).

Использование микрокалькулятора для всех видов вычислений в пределах 1 000 000 с целыми числами и числами, полученными при измерении, с предварительной приближительной оценкой результата (округление компонентов действий до высших разрядных единиц). Нахождение числа по одной его части. Использование микрокалькулятора для выполнения арифметических действий с десятичными дробями. (Для сильных учащихся допустимо выполнение умножения и деления дроби на дробь.) Предварительная приближительная оценка результата в случаях, когда целые части компонентов действий неравны нулю.

Понятие процента. Нахождение одного процента от числа. Нахождение нескольких процентов от числа. Нахождение числа по одному проценту. Задача нахождение числа по одной его части (проценту). Задача на встречное движение (во всех случаях) и на движение в разных направлениях (во всех случаях).

Простые и составные задачи геометрического содержания, требующие вычисления объема прямоугольного параллелепипеда (куба). Геометрические тела: призма, пирамида. Узнавание, называние. Объем геометрического тела. Обозначение: V . Измерение и вычисление объема прямоугольного параллелепипеда (куба).

Структура курса

№	Раздел (глава, модуль)	Количество часов	Контрольные работы

1	Геометрические фигуры и тела.	24	4
	Числа целые и дробные.	26	4
3	Проценты и дроби.	25	4
	Обыкновенные и десятичные дроби и	13	2
5	Повторение.	17	1
	Итого:	105	15

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 класс ОБЗ

№ урока	Тема урока	Дата	Корр.	Планируемые результаты	Примечание
	Числа целые и дробные. Параграф 9. Нумерация.				
1	Повторение. Нумерация.			Уметь читать и записывать многозначные числа, сравнивать многозначные числа	
2	Целые числа				
3	Обыкновенные дроби				
4	Геометрия в нашей жизни.			Иметь представление о геометрических фигурах, узнавать и называть их	
5	Десятичные дроби			Уметь записывать десятичные дроби без знаменателя например	

				чисел, полученных при измерении	
6	Числа, полученныепри измерениивеличин			Уметь складывать вычитать числа,полученны е при измерении	
7	Контрольная работапо теме: «Нумерация»			Знать: таблицыс ложенияоднознач ныхчисел, в томчисле спереходо м черездеся ток; табличные случаиумнож ения иполучаемые изних случаиделени я; уметь:выполнять устныеарифм етическиедействия счислами впределах 100,легкие случаи впределах 1000000;выпо лнятьписьменныеар ифметическиедейст вия снатуральны мчислами и десятичными дробями.	
8	Анализконтрол ьнойработы				

9	Отрезок. Измерение отрезков.			Иметь представление об отрезке, уметь строить отрезки по заданным параметрам	
---	------------------------------	--	--	------------------------------------------------------------------------------	--

	Параграф 10.Сложение и вычитание целых чисел десятичных дробей.				
10	Сложение и вычитание.			Уметь выполнять сложение и вычитани е целых чисе л десятичн ых дробей	
11	Нахождение неизвест ных			Уметь выполнять сложение и вычитани е целых чисе л десятичн ых дробей	
12	Сложение и вычитание.				
13	Меры длины			Знать меры длины	
14	Порядок действий			Знать порядок выполнения действий	

15	Контрольная работа			<p>Знать:</p> <p>таблицу сложения однозначных чисел, в том числе переходом через десяток;</p> <p>уметь:</p> <p>выполнять письменные действия сложения и вычитания с натуральными числами и десятичными дробями.</p>	
16	Анализ контрольной				

	работы				
17	Луч.Прямая.			Иметь представление о прямой, о луче, их особенностях; уметь строить прямые и лучи по заданным параметрам	
	Параграф 11. Умножение и деление целых чисел десятичных дробей.				
18	Умножение и деление целых чисел			Знать таблицу умножения, уметь выполнять умножение целых чисел	
19	Деление десятичной дроби на целое число			Знать таблицу умножения, уметь выполнять деление десятичной дроби на целое число	
20	Деление чисел, полученных при измерении				
21	Углы. Виды углов.			Знать понятие угла, виды углов, их свойства	
22	Нахождение неизвестного				

23	Умножение и деление на 10, 100 и 1000				
24	Умножение и деление на двузначное число				

25	Измерение углов.			Знать понятие угла, виды углов, в, из свойств а; уметь строить углы по заданным параметрам	
26	Обобщение по теме: «Умножение и деление целых чисел десятичных дробей».				
27	Контрольная работа по теме: «Числа целые и дробные»				
28	Анализ контрольной работы				
29	Ломаные линии и многоугольники			Иметь представление о ломаной, уметь строить ломаные разных видов, уметь называть многоугольники разных видов	
	Параграф 12. Умножение и деление десятичных чисел				

30	Умножение и деление на трехзначное число			Знать табличные случаи умножения и деления; уметь выполнять умножение и деление на двузначное число	
	Параграф 13.				

	Вычислена на калькуляторе				
31	Вычислена на калькуляторе				
32	Контрольная работа по теме: «Умножение и деление на трехзначное число»			Знать: табличные случаи умножения и получения из них случаев деления; уметь: выполнять письменные действия умножения на трехзначное число.	
33	Треугольники			Иметь представление о треугольниках, знать элементы треугольников, виды треугольников	
	Глава 3. Проценты и дроби. Параграф 14. Что такое процент.				
34	Что такое процент.				
35	Нахождение одного процента от числа.				
	Параграф 15. Как найти несколько процентов от числа.				
36	Нахождение нескольких процентов от числа				

37	Некоторые виды четырёхугольников.			Иметь представление о видах	
----	-----------------------------------------	--	--	--------------------------------------	--

				четырёхугольников, знать свойства четырёхугольников, уметь узнавать их	
38	Как записать проценты обыкновенной дробью.				
39	Особые случаи нахождения процентов от числа.				
40	Итоговая контрольная работа за I полугодие				
	Параграф 16. Как найти число по одному или нескольким его процентам.				
41	Нахождение числа по одному его проценту				
42	Контрольная работа №1 по теме: «Геометрические фигуры».			Знать: геометрические фигуры, свойства элементов многоугольников; уметь: вычислять площадь прямоугольника, различать геометрические фигуры; строить с помощью чертёжного угольника, циркуля, транспортира линии, углы, многоугольники, окружности в разном	

				положении на плоскости	
43	Нахождения числа по 50 его процентам				
44	Нахождения числа по 25 его процентам				
45	Нахождения числа по 20 его процентам				
46	Параллелепипеды			Иметь представление о параллелепипеде, знать его элементы и свойства, уметь рисовать параллелепипед	
47	Нахождения числа по 10 его процентам				
	Параграф 17. Задачи на проценты				
48	Задача на проценты				
	Параграф 18. Конечные и бесконечные десятичные дроби.				
49	Запись десятичных дробей в виде обыкновенной				
50	Пирамиды.			Иметь представление о пирамиде, знать ее элементы и свойства, уметь рисовать	

				ь пирамиды	
51	Запись				

	обыкновенных дробей в виде десятичных.				
52	Бесконечные дроби.				
53	Действия целыми и дробными числами.				
54	Круги окружность			Иметь представление об окружности в круге, знать его элементы и свойства, уметь строить окружности и круги с помощью циркуля	
	Параграф 19. Все действия десятичными дробями и целыми числами.				
55	Сложение и вычитание				
56	Умножение и деление				
57	Порядок действий				
58	Длина окружности			Знать формулу нахождения длины окружности; уметь находить длину окружности	
59	Самостоятельная работа «все действия десятичными дробями и целыми числами»				
	Параграф 20. Вычисления				

	калькуляторе				
60	Деление десятичных дробей на калькуляторе				
61	Выполнение вычислений без округления				
62	Круглые тела			Иметь представление округлых телах, приводить примеры	
61	Выполнение вычислений с округлением				
62	Обобщение по теме: «Проценты и дроби»				
63	Контрольная работа по теме: «Проценты и дроби»				
64	Цилиндры			Иметь представление округлых телах, уметь приводить примеры	
	Глава 4. Обыкновенные десятичные дроби.				
	Параграф 21. Получение обыкновенных дробей				
65	Получение обыкновенных дробей				

66	Смешанные числа				
67	Преобразование				

	дробей				
68	Конусы			Иметь представление о округл ых телах, узн авать конусы, уметь приводить примеры	
69	Сравнение дробей				
70	Самостоятельная работа «Получение обыкновенных дробей»				
	Параграф 22. Сложение и вычитание обыкновенных дробей.				
71	Контрольная работа №2 по теме: "Круглые фигуры и тела".			Знать: геометрические фигуры и тела, цилиндр, конус, шар; уметь: различать геометрические фигуры и тела; строить с помощью линейки, чертежного угольника, циркуля, транспортира линии, окружности в определенном положении на плоскости.	
72	Сложение дробей с одинаковыми знаменателями				
73	Вычитание дробей с одинаковыми				

	знаменателями				
74	Фигуры, симметричные относительно прямой.			Иметь представление о симметрии, осевой симметрии, уметь приводить примеры предметов, обладающих осевой симметрией	
75	Сложение и вычитание дробей с разными знаменателями.				
76	Самостоятельная работа «Сложение и вычитание обыкновенных дробей»				
	Параграф 23. Умножение и деление обыкновенных дробей на целое число.				
77	Умножение и деление..				
78	Построение фигур, симметричных относительно прямой			Иметь представление о симметрии, осевой симметрии, уметь строить фигуры, симметричные относительно прямой	
	Параграф 24. Все действия со обыкновенными и десятичными				

	дробями.				
79	Запись обыкновенной дроби в виде десятичной и десятичной в виде обыкновенной				
80	Сложение и вычитание				
81	Умножение и деление				
82	. Фигуры, симметричные относительно точки .			Иметь представление о центральной симметрии, уметь приводить примеры предметов, обладающих центральной симметрией	
83	Контрольная работа «Все действия с обыкновенными и десятичными дробями»				
84	Анализ контрольной работы				
85	Контрольная работа №3 по теме: "Симметричные фигуры".				
86	Измерение площади геометрической фигуры. Площадь прямоугольника .			Знать правило вычисления площади прямоугольника, единицы измерения площади; уметь	

				находить площадь прямоугольника	
	Глава 5.Повторени е.				
87	Повторение.Целые идробные числа.				
88	Повторение.Целые идробные числа.				
89	Повторение.Целые идробные числа.				
90	Площадь круга.			Знать единицы измерения площа ди,формулу площ ади круга; уметь вычислять площадь круга по формуле	
91	Повторение.Проце нтыидробн.				
92	Повторение.Проце нтыидробн.				
93	Объем прямоугольного параллелепипеда			Знать правило вычисления прямо угольного паралле лепипеда;уметь вычислять объем прямоугольного параллелепипеда	
94	Повторение.Обык новенные идесятичныедробн и.				
95	Повторение.Обык новенные идесятичныедроб и.				
96	Повторение.Обык новенные идесятичныедроб и.				
97	Контрольная			Знать:	

	работа №4 потеме: "Объемте ла".			геометрическиете ла; единицыиз меренияобъема;у меть:строить спомощью линейки,угольник а,циркуляразвертк икуба,прямоуголь ногопараллелепип еда; вычислять объем тела.	
98	Повторение.Гео метрическиефи гуры.				
99	Повторение.Площад игеометрическихфиг ур.				
100	Повторение.К руглыетела.				
101	Итоговоеп овторение				
102	Итоговоеп овторение				

Список литературы

1. А.П. Андропов, А.Ю. Ходот, Т.Г. Ходот. «Математика 9» .учебникдля9 класса специальных коррекционных образовательных учрежденийVIIIвида.-М.:«Просвещение»,2018г
2. Программы специальных(коррекционных)образовательных учрежденийVI Пвида:5-9кл.:В2сб./Подред.В.В.Воронковой.–М.:Изд.ЦентрВЛАДОС,2013.

3. Методика преподавания математики в коррекционной школе. М.Н.Перова. Москва, ВЛАДОС, 2013г.

4. Обучение наглядной геометрии в вспомогательной школе. В.В.Эк, М.Н.Перова, М., Просвещение, 2013

Интернет-ресурсы

<http://www.edu.ru> -Федеральный портал
Российского образования

<http://www.school.edu.ru>-Российский общеобразовательный
портал www.1september.ru -все приложения
к газете «1 сентября»

<http://school-collection.edu.ru>– единая
коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://mat-game.narod.ru/> математическая гимнастика