Казенное общеобразовательное учреждение Орловской области

«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение № \_\_\_\_\_  к АООП образования обучающихся с умственной отсталостью, вариант 2 |

**Рабочая программа**

**по предметам**

**4 класс**

**Содержание:**

|  |
| --- |
| 1. Пояснительная записка ……………………………………. 3 |
| 2. Содержание программы ………………………………........ 6  *Речь и альтернативная коммуникация*…………………... 8  *Математические представления*………………………. 10  *Окружающий природный мир*...........................................12  *Человек*……………………………………………………. 13  *Окружающий социальный мир*…………………………. 15  *Ручной труд*………………………………………………..22  *Предметно-практические действия*……………………. 24 |
| *Адаптивная физкультура …………………………………….* 30  *Двигательное развитие…*…………………………… 35 |
| 3. Учебно-тематическое планирование ……………………. 61 |
| 4. Планируемые результаты освоения программы………... 91 |
| 5. Материально-техническое обеспечение реализации  программы……………………………………………… 102 |
|  |

**Пояснительная записка.**

Целью образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с тяжелыми и множественными нарушениями развития по данному варианту АООП - является развитии личности, формирование общей культуры, соответствующей общепринятым нравственным и социокультурным ценностям, формирование необходимых для самореализации и жизни в обществе практических представлений, умений и навыков, позволяющих достичь обучающемуся максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни.

В данной программе обучения детей со сложным дефектом развития дано основное содержание обучения, которое должно обеспечить соответствующую подготовку учащихся в рамках задач, приоритетных для каждого этапа обучения. Количество часов на изучение отдельных предметов и конкретных тем условно и зависит от состава учащихся, материального обеспечения процесса обучения.

Программа определяет содержание общеобразовательных предметов, последовательность их прохождения и представлена общеобразовательными дисциплинами:

- речь и альтернативная коммуникация

- математические представления

- окружающий природный мир

- человек

- окружающий социальный мир

- предметно-практические действия (ППД)

- ручной труд

- адаптивная физкультура

- двигательное развитие

Все учебные предметы для детей с глубоким нарушением интеллекта имеют практическую направленность и максимально индивидуализированы, именно поэтому, авторы считают деление содержательного материала по классам условным. Обучение направлено, прежде всего, на решение вопроса развития речи, как её регулирующей, так и коммуникативной функций. Детей учат понимать обращенную к ним речь, выполнять несложные инструкции и указания взрослого, в данном случае учителя.

Учитывая важность социальной адаптации, авторы считают необходимым использовать элементы интегрированного обучения. Содержание некоторых тем рассматривается при прохождении нескольких предметов. Проведение предметных уроков и экскурсий требует большей затраты учебных часов, но одновременно с этим решается и большее количество педагогических задач.

Основными целями и задачами коррекционно- развивающего обучения детей с глубокими нарушениями интеллекта являются:

- укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребенка;

- формирование и развитие коммуникативной и когнитивной функции речи;

- формирование и развитие продуктивных видов деятельности, социального поведения;

- формирование прикладных, трудовых умений;

- расширение социальных контактов с целью формирования навыков социального поведения, знания о себе, о других людях, об окружающем микросоциуме;

- формирование на доступном уровне простейших навыков математического представления, чтения, письма, знания о природе и окружающем социуме;

- формирование доступных представлений о нормах и правилах поведения в обществе;

Названные задачи определяют лишь векторы направлений коррекционной работы, тогда как её конкретное содержание должно обеспечиваться педагогическими средствами с учётом возраста детей, уровня сформированных тех или иных умений, перспективных линий индивидуального развития с опорой на достигнутые результаты в ходе направленного взаимодействия педагога с ребёнком.

Обучение детей с глубокими нарушениями интеллекта является сложным и специфическим процессом. По своим психофизическим особенностям они страдают нарушениями интеллекта, поведения, деятельности и всей личности.

Эти дети способны накопить некоторый запас сведений, но их знания непрочны, требуют постоянного повторения и закрепления. Память у детей с глубокими нарушениями интеллекта развита в большей степени механическая, внимание не устойчиво, речь аграмматична, словарь беден, произношение дефектно. Звуковой анализ и синтез грубо нарушен. Мышление конкретно, стереотипно, ситуативно, мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация) протекают на низком уровне.

Эмоции относительно сохранны, но монотонны и однообразны; осознание собственной личности более или менее развиты. Некоторые дети любят посильный физический труд. У детей со сложным дефектом развития имеются значительные отклонения в физическом и двигательном развитии.

Обучение носит коррекционный, воспитывающий характер. При отборе учебного материала учтена необходимость формирования личности, которая займет достойное место в обществе. Вся коррекционно-воспитательная работа в процессе обучения направлена на интеграцию детей в общество.

Объяснительные записки к программам по всем предметам дают основные методические рекомендации по специфике обучения, формам и методам организации учебного процесса.

**Содержание программы.**

**1. Речь и альтернативная коммуникация.**

Обучение грамоте детей со сложным дефектом в развитии ведется по звуковому аналитико-синтетическому методу. Порядок про­хождения звуков и букв диктуется данными фонетики с уче­том специфических особенностей познавательной деятельно­сти детей. Прежде чем знакомить учащихся с той или иной буквой, необходимо провести большую работу по усвоению соответствующего звука (выделение и различие его, правильное произношение). Большое внимание следует уделить усвоению букв с обозначаемыми ими звуками.

Освоение слоговых структур и упражнения в чтении слов, состоящих из усвоенных слогов, должны проводиться на ос­нове тщательного звукового анализа и синтеза. В соответст­вии с этим на уроках грамоты широко используются такие дидактические пособия, как подвижная азбука, карточки со слогами, букварные настенные таблицы.

Учащиеся осваивают буквы, учатся слоговому чтению, много работают с разрезной азбукой и различными таблицами на протяжении всех лет обучения.

Особенности занятий по обучению письму заключаются в том, что одновременно даются как технические на­выки (правильно держать карандаш, правильно пользоваться им при проведении линии и т. д.), так и умения в изображении отдельных элементов букв. Письмо букв следует проводить параллельно с прохождением алфавита. С первых лет обучения следует систематически практиковать зрительные и слуховые диктанты отдельных букв, слов и предложений.

Конечная цель обучения письму заключается в том, чтобы научить более способных детей писать самостоятельно на слух, по памяти слова, короткие предложения из 2-4 слов, уметь написать свое имя, фамилию, свой адрес.

Обучение чтению детей со сложным дефектом ведётся по звуковому аналитико- синтетическому методу. Порядок изучения звуков и букв диктуется данными фонетики с учётом специфических особенностей познавательной деятельности детей. Прежде чем знакомить учащихся с той или иной буквой, необходимо провести большую работу по распознаванию соответствующего звука (выделение и различение его, правильное произношение).

На первых годах обучения учащиеся осваивают буквы, учатся слоговому чтению, много работают с буквами разрезной азбуки и различными таблицами (работа с буквами разрезной азбуки осуществляется на всех годах обучения).

Освоение слоговых структур и упражнения в чтении слов, состоящих из усвоенных слогов, должны проводиться на основе тщательного звукового анализа и синтеза. В соответствии с этим на уроках широко используется такие дидактические пособия, как подвижная азбука, карточки со словами, букварные настенные таблицы.

При обучении чтению следует учитывать не однородность состава класса и осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

Конечная цель обучения чтению заключается в том, чтобы научить более способных детей читать несложный текст (печатный или письменный), отвечать на заданные вопросы.

**Содержание программы.**

**Повторение.**

Звуки и буквы. Соотношение звука и буквы, различение звуков и букв. Буквы сходные по начертанию, их различение.

**Звуки и буквы**

Звуки гласные и согласные, их различение. Усвоение рукописного начертания изученных строчных и прописных **букв *А а, У у, М м О о, , Х* *х, С с, Н н, Ы ы, Л л, В в, И и, Ш ш, П п*, *Т т*, *К к, З з, Р р.***Письмо по обводке, по образцу, данному учителем. Списывание прочитанных и разобранных слогов (***аш, ом, су, шу, ха, лу, лы, ва, ши, ак, пу, ты, ко, зу, ры***), слов, состоящих из одного - двух слогов.

**Слово**

Изучение слов, обозначающих предметы:

- называние предметов и различение их по вопросам кто? что?;

- различение основных частей хорошо знакомых предме­тов (***стул*** — ***спинка*, *сиденье*, *ножки***);

Умение различать слова по их отношению к родовым категориям (***игрушка*, *одежда*, *обувь*** и др.).

- группировка действий по признаку их однородности (кто как голос подает, кто как передвигается);

- различение предметов по их действиям (птица летает, а рыба плавает);

**Предложение**

Списывание по образцу, по обводке коротких предложений, состоящих из двух слов (с предварительным анализом).

**Связная письменная речь**

Расположение двух коротких предложений, состоящих из двух-трёх слов в после­довательном порядке (по картинкам или после устного раз­бора с учителем).

**Письмо и чистописание**

Совершенствование техники письма.

Письмо строчных и прописных букв, соединение их в слова.

Письмо слов по контурным ориентирам. Выполнение с помощью учителя письменных упражне­ний по учебнику в соответствии с заданием.

Составление под руководством учителя из букв разрез­ной азбуки слов подписей под предметными рисунками.

Повторение пройденного материала в третьем классе

* продолжать прививать навыки учебной деятельности: умение правильно сидеть за партой, вставать, слушать объяснения и указания учителя, поднимать рук, просить разрешения выйти из класса;
* развитие органов артикуляционного аппарата, постановка дыхания и голоса, исправление дефектов речи и специальная логопедическая работа (проводится логопедом и закрепляется на уроках учителем);
* развитие речевого слуха, различение звуков окружающей действительности
* (стук, звон, гудение, жужжание и т.д.) уточнение и развитие слухового восприятия учащихся;
* правильное произнесение за учителем слов, состоящих их одного звука (у-*у*); двух звуков (***ау, ах, му, уа, су, ус, шу, уш***); 3-4 звуков (там, мама и т.д.);
* называние слов по предъявленным предметным картинкам;
* составление простых предложений из 2-3 слов (дети без речи вместо называния слов и действий должны изображать действия по предложенной картинке и вопросам учителя);
* уточнение и развитие зрительного восприятия учащихся, выработка умения показывать и называть изображения предметов в последовательном порядке (слева направо).

Последовательное изучение звуков и букв, усвоение основных слоговых структур. Изучение звуков и букв*:* ***а, у, о, м, с, х, л, в, и, ш, п, т, к, з, р***; правильное и отчетливое произнесение их в изолированной позиции, а также различение их в начале или в конце слова (в зависимости от того, в каком положении этот звук легче выделяется). Образование из усвоенных звуков и букв слов (***ау, уа, ах, ух, ха, ша, шу, ум, зу, ры***),

чтение этих слов с протяжным произношением.

Образование и чтение прямых и обратных слогов (***ау, уа, ам, ум, ма, му*,**

***ах, ох, ух, ха, хо, ас, ос, ус, са, со, су***), сравнение их. Составление слов с этими слогами из букв разрезной азбуки, чтение их.

запись.

**Математические представления.**

У детей со сложным дефектом развития очень грубо недоразвита познавательная дея­тельность с ее процессами анализа и синтеза, что особенно яр­ко обнаруживается при обучении их математике. У глубоко отста­лых детей не возникает подлинного понятия о числе и о составе числа, они лишь механически заучивают порядковый счет. Дети с большим трудом овладевают конкрет­ным счетом, а переход к абстрактному счету для них недосту­пен.

В процессе обучения математике необходимо предусмотреть систему таких знаний, умений и навыков, которые, прежде всего, явились бы действенными, практически ценными и обеспечивали бы им подготовку к трудовой дея­тельности.

Обучение математике детей со сложным дефектом в развитии организуется на практической наглядной основе. Уроки счета необходимо обеспечить соответствующей системой на­глядных пособий для фронтальной и индивидуальной работы учителя в классе, а также раздаточным дидактическим материалом для самостоятельных работ учащихся.

Содержание и основные зада­чи — развитие у глубоко отсталых учащихся интереса к учеб­ным занятиям, выработка умения слушать учителя и выпол­нять его задания. Эти дети должны научиться рабо­тать в коллективе, вести правильно тетрадь, работать с ди­дактическим материалом и наглядными пособиями. Основны­ми методами работы являются наблюдения, экскурсии, дидактические игры.

На уроках элементарного счета дети считают различные предметы, называют и записывают числа в преде­лах программного материала, решают простейшие задачи в одно действие, работают с монетами и с символами бумаж­ных денег. Кроме этого, учащиеся знакомятся с пространственными и временными представлениями, мерами длины и ем­кости, учатся распознавать некоторые геометрические фигу­ры.

**Содержание программы.**

Повторение материала 3 класса.

Образование чисел в пределах 7. Счет в пределах 7. Присчитывание и отсчитывание по единице. Практические работы. Формирование вычислительных навыков. Написание цифр 1,2,3,4,5,6,7.

Знакомство со счётами и работа со счётным материалом.

Сравнение чисел, стоящих рядом в числовом ряду. Выделение большого или меньшего числа.

Нуль как отсутствие остатка (умение узнавать и находить его).

Соответствие числа и цифры.

Количественное определение предметов в группе. Выделение нескольких предметов из множества. Глобальное узнавание предметов в группе, выделение по определённым признакам нескольких предметов из множества.

Меры стоимости. Знакомство с монетами 1 и 5 коп. Распознавание монет в играх и упражнениях.

Временные понятия: утро, день, вечер, ночь.

Геометрический материал: круг, квадрат, треугольник. Обведения шаблона и штриховка.

Составление и решение задач на нахождение суммы и остатка, запись действий задачи без наименования.

* + - * 1. **Окружающий природный мир.**

Изучение курса «Окружающий мир» в начальной школе на­правлено на достижение следующих целей:

— формирование целостной картины мира и осознание ме­ста в нём человека на основе единства рационально-научного познания и эмоционально-ценностного осмысления ребёнком личного опыта общения с людьми и природой;

— духовно-нравственное развитие и воспитание личности гражданина России в условиях культурного и конфессиональ­ного многообразия российского общества.

1) Представления о явлениях и объектах неживой природы, смене времен года и соответствующих сезонных изменениях в природе, умение адаптироваться к конкретным природным и климатическим условиям.

* Интерес к объектам и явлениям неживой природы.
* Представления об объектах неживой природы (вода, воздух, земля, огонь, лес, луг, река, водоемы, формы земной поверхности, полезные ископаемые и др.).
* Представления о временах года, характерных признаках времен года, погодных изменениях, их влиянии на жизнь человека.

2) Представления о животном и растительном мире, их значении в жизни человека.

* Интерес к объектам живой природы.
* Представления о животном и растительном мире (растения, животные, их виды, понятия «полезные» - «вредные», «дикие» - «домашние» и др.).
* Опыт заботливого и бережного отношения к растениям и животным, ухода за ними.
* Умение соблюдать правила безопасного поведения в природе (в лесу, у реки и др.).

3) Элементарные представления о течении времени.

* Умение различать части суток, дни недели, месяцы, их соотнесение с временем года.
* Представления о течении времени: смена событий дня, смена частей суток, дней недели, месяцев в году и др.

**Человек.**

Содержание обучения в рамках предмета «Человек» включает формирование представлений о себе как «Я» и своем ближайшем окружении и повышении уровня самостоятельности в процессе самообслуживания,

Целью обучения по данному курсу является формирование элементарных представлений о себе, родных, близких, социальной принадлежности.

Программа по курсу «Человек» ориентирована на практическую направленность знаний, умений и навыков детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, имеющих трудности в формировании познавательной, эмоциональной и коммуникативной сферах; способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей в совместной учебно-познавательной деятельности.

Рабочая программа учебного предмета «Человек» для 4 класса (вариант 2) составлена на основе адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ТМНР вариант II, которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые Федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности .

Программа представлена следующими разделами: «Представления о себе», «Семья», «Гигиена тела», «Туалет», «Одевание и раздевание», «Прием пищи».

**Содержание программы.**

***Представления о себе .***

Называние своего имени и фамилии.

Идентификация себя как мальчика (девочки).

Узнавание (различение) частей тела.

Узнавание (различение) частей лица человека

Знание назначения частей лица.

Сообщение о состоянии своего здоровья.

Называние своего возраста.

***Гигиена тела .***

Различение вентилей с горячей и холодной водой.

Регулирование напора струи воды.

Вытирание рук полотенцем.

Вытирание лица.

Соблюдение последовательности действий при мытье и вытирании лица.

Чистка зубов.

Полоскание полости рта.

Соблюдение последовательности действий при чистке зубов и полоскании полости рта.

Очищение носового хода.

Расчесывание волос.

Мытье ушей.

***Обращение с одеждой и обувью .***

Узнавание (различение) предметов одежды.

Знание назначения предметов одежды.

Узнавание (различение) деталей предметов одежды.

Узнавание (различение) предметов обуви.

Узнавание (различение) головных

Знание назначения головных уборов.

Различение сезонной одежды (зимняя, летняя, демисезонная).

Расстегивание (развязывание) липучки (молнии, пуговицы, ремня, кнопки, шнурка).

Снятие предмета одежды.

***Прием пищи .***

Сообщение о желании пить.

Питье из кружки (стакана).

Наливание жидкости в кружку.

Сообщение о желании есть.

Еда ложкой, вилкой.

Использование салфетки во время приема пищи.

***Семья .***

Узнавание (различение) членов семьи.

Определение своей социальной роли в семье.

Различение социальных ролей членов семьи.

**Окружающий социальный мир.**

Обучение детей жизни в обществе включает формирование представлений об окружающем социальном мире и умений ориентироваться в нем, включаться в социальные отношения. В силу различных особенностей физического, интеллектуального, эмоционального развития дети с ТМНР испытывают трудности в осознании социальных явлений. В связи с этим программа учебного предмета «Окружающий социальный мир» позволяет планомерно формировать осмысленное восприятие социальной действительности и включаться на доступном уровне в жизнь общества.

Обучающийся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (ТМНР), интеллектуальное развитие которого не позволяет освоить АООП либо он испытывает существенные трудности в ее освоении.

Особенности и своеобразие психофизического развития детей с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР определяют специфику их образовательных потребностей. Умственная отсталость обучающихся данной категории, как правило, в той или иной форме осложнена нарушениями опорно-двигательных функций, сенсорными, соматическими нарушениями, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы или другими нарушениями, различное сочетание которых определяет особые образовательные потребности детей. Наиболее характерные особенности обучающихся позволяют выделить, с точки зрения их потребности в специальных условиях.

Формирование представлений о человеке, его социальном окружении, ориентации в социальной среде и общепринятых правилах поведения.

**Содержание программы.**

**Квартира, дом, двор.**

Основные задачи раздела: формировать понятие о квартире, доме, дворе, учить использовать полученные знания в повседневной жизни, воспитывать любознательность.

Узнавание (различение) частей дома (стена, крыша, окно, дверь, потолок, пол). Узнавание (различение) типов домов (одноэтажный (многоэтажный), каменный (деревянный), городской (сельский, дачный) дом. Узнавание (различение) мест общего пользования в доме (чердак, подвал, подъезд, лестничная площадка*,* лифт).

Соблюдение правил при пользовании лифтом: ждать закрытия и открытия дверей, нажимать кнопку с номером нужного этажа, стоять во время движения лифта и др. Соблюдение правил безопасности, поведения в местах общего пользования в доме: не заходить в лифт с незнакомым человеком, не залезать на чердак, не трогать провода и др. Соблюдение правил пользования мусоропроводом (домофоном, почтовым ящиком). Узнавание (различение) помещений квартиры (комната (спальная, детская, гостиная), прихожая, кухня, ванная комната, санузел, балкон). Знание функционального назначения помещений квартиры. Сообщение своего домашнего адреса (город, улица, номер дома, номер квартиры). Узнавание своего домашнего адреса (на слух, написанного). Узнавание (различение) частей территории двора (место для отдыха, игровая площадка, спортивная площадка, место для контейнеров с мусором, газон). Знание (соблюдение) правил безопасности и поведения во дворе. Знакомство с коммунальными удобствами в квартире: отопление (батарея, вода), канализация (вода, унитаз), водоснабжение (вода, кран, раковина), электроснабжение (розетка, свет, электричество). Знание (соблюдение) правил безопасности и поведения во время аварийной ситуации в доме. Узнавание (различение) вредных насекомых (муравьи, тараканы), грызунов (крысы, мыши), живущих в доме. Знание (соблюдение) правил поведения в чрезвычайной ситуации. Узнавание (различение) предметов посуды: тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож, кастрюля, сковорода, чайник, половник. Узнавание (различение) аудио, видеотехники и средствах связи (телефон, компьютер, планшет, магнитофон).

**Продукты питания.**

Основные задачи раздела: формировать понятия о продуктах питания, обогащать знания и представления детей по данному разделу, систематизировать знания о продуктах питания.

Узнавание (различение) напитков (вода, чай, сок, компот) по внешнему виду, на вкус. Узнавание упаковок с напитком. Узнавание (различение) молочных продуктов (молоко, йогурт, творог, сметана, кефир, масло, морожено) по внешнему виду, на вкус. Узнавание упаковок с молочным продуктом. Узнавание (различение) мясных продуктов: готовых к употреблению (колбаса, сосиски). Узнавание (различение) рыбных продуктов: готовых к употреблению (крабовые палочки, консервы). Узнавание (различение) муки и мучных изделий: готовых к употреблению (хлеб, батон, пирожок, булочка, сушки, сухари), Узнавание (различение) круп и бобовых: готовых к употреблению (консервированная фасоль, кукуруза, горошек). Узнавание (различение) кондитерских изделий (торт, печенье, пирожное, конфета, шоколад).

**Предметы быта.**

Основные задачи раздела: формировать понятия о предметах быта, обогащать знания и представления детей по данному разделу, воспитывать наблюдательность.

Узнавание (различение) электробытовых приборов (телевизор, утюг, лампа, электрический чайник). Знание назначения электроприборов.Знание правил техники безопасности при пользовании электробытовым прибором.Узнавание (различение) предметов мебели (стол, стул, шкаф, кресло, кровать). Знание назначения предметов мебели.Различение видов мебели (кухонная, спальная, кабинетная и др.).Узнавание (различение) предметов посуды (тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож, кастрюля, сковорода, чайник, половник, нож). Знание назначение предметов посуды. Узнавание (различение) кухонного инвентаря (терка, овощечистка, разделочная доска, дуршлаг, половник, открывалка). Знание назначение кухонного инвентаря.

Узнавание (различении) предметов интерьера (светильник, зеркало, штора, скатерть). Знание назначения предметов интерьера.

Узнавание (различение) светильников (люстра, настольная лампа).

Узнавание (различение) часов (наручные, настенные).

**Школа.**

Основные задачи раздела: формировать понятия о школе, учить соблюдать распорядок школьного дня, воспитывать бережное отношение к школьным принадлежностям.

Узнавание (различение) помещений школы. Знание назначения помещений школы. Нахождение помещений школы. Знание профессий людей, работающих в школе. Соотнесение работника школы с его профессией. Узнавание (различение) участков школьной территории. Знание назначения участков школьной территории. Знание (соблюдение) правил поведения на территории школы. Узнавание (различение) зон класса. Знание назначения зон класса. Знание (соблюдение) распорядка школьного дня. Узнавание (различение) школьных принадлежностей: школьная доска, парта, мел, ранец, учебник, тетрадь, дневник, карандаш, точилка, резинка, фломастер, пенал, ручка, линейка, краски, пластилин, альбом для рисования. Знание назначения школьных принадлежностей. Узнавание (различение) мальчика и девочки по внешнему виду. Умение выражать свой интерес к другому человеку.

**Предметы и материалы, изготовленные человеком.**

Основные задачи раздела: формировать представления о предметах и материалов, изготовленных человеком, обогащать знания и представления детей по данному разделу, воспитывать самостоятельность.

Узнавание свойств бумаги (рвется, мнется, намокает)**.** Узнавание предметов, изготовленных из бумаги (салфетка, коробка, газета, книга и др.). Узнавание предметов, изготовленных из дерева (стол, полка, деревянные игрушки, двери и др.). Узнавание предметов, изготовленных из стекла (ваза, стакан, оконное стекло, очки и др.).Узнавание предметов, изготовленных из резины (резиновые перчатки, сапоги, игрушки и др.). Узнавание предметов, изготовленных из металла (ведро, игла, кастрюля и др.). Узнавание предметов, изготовленных из ткани (одежда, скатерть, штора и др.). Узнавание предметов, изготовленных из пластмассы (бытовые приборы, предметы посуды, игрушки, фломастеры, контейнеры и т.д.).

**Город.**

Основные задачи раздела: формировать понятия о правилах поведения в общественных местах, учить использовать полученные знания в повседневной жизни, воспитывать любознательность.

Узнавание (различение) элементов городской инфраструктуры (улицы, площади, здания, парки). Узнавание (различение), назначение зданий: кафе, вокзал, службы помощи (больница, поликлиника, парикмахерская, почта), магазин, театр, цирк, жилой дом. Узнавание (различение) профессий (врач, продавец, кассир, повар, строитель, парикмахер, почтальон). Знание (соблюдение) правил поведения в общественных местах. Узнавание (различение) частей территории улицы (проезжая часть, тротуар).Узнавание (различение) технических средств организации дорожного движения (дорожный знак («Пешеходный переход»), разметка («зебра»), светофор).Знание (соблюдение) правил перехода улицы.Знание (соблюдение) правил поведения на улице. Узнавание (различение) достопримечательностей своего города.

**Транспорт.**

Основные задачи раздела: формировать понятия о видах транспорта, обогащать знания и представления детей по данному разделу, обобщение знаний по данному разделу.

Узнавание (различение) наземного транспорта (машина, автобус, троллейбус, трамвай). Узнавание (различение) воздушного транспорта (самолет, вертолет). Узнавание (различение) водного транспорта (лодка, пароход, корабль). Узнавание (различение) космического транспорта (ракета). Знание (называние) профессий людей, работающих на транспорте (водитель, кондуктор и др.). Узнавание (различение) общественного транспорта. Знание (соблюдение) правил поведения в общественном транспорте. Узнавание (различение) специального транспорта (пожарная машина, скорая помощь, полицейская машина). Знание места посадки и высадки из транспорта. Пользование общественным транспортом (посадка в автобус, покупка билета и др.).

**Страна.**

Основные задачи раздела: познакомить с понятием «Страна», обогащать знания и представления детей о государственных праздниках, воспитывать любовь к своей Родине.

Знание названия государства, в котором мы живем. Знание (узнавание) государственной символики (герб, флаг). Знание названия столицы России. Знание (узнавание) основных достопримечательностей столицы (Кремль, Красная площадь) на фото, видео.

Знание названия города, в котором живешь (Орёл). Знание достопримечательностей своего города (Сквер Танкистов, Памятник Ермолову).

**Традиции и обычаи.**

Основные задачи раздела: формировать представления о праздниках, развивать интерес к праздникам, воспитывать самостоятельность.

Знание традиций и атрибутов праздников (Новый Год, День Победы, 8 марта, 23 февраля). Знание школьных традиций (праздники, тематические недели).

Для того чтобы обучающиеся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития успешно освоили программу по предмету Окружающий социальный мир педагогу необходимо: широко использовать наглядный материал, многократное повторение изучаемых понятий, предметов и явлений, максимально опираться на чувственный опыт ребенка, учитывать индивидуальные особенности каждого ученика, создавать условия для включения каждого ребенка в коллективную деятельность. Приоритетным направлением в обучении является игровая деятельность. Деятельность педагога должна носить практическую направленность, позволяющую подготовить детей к доступным для них видам труда, социальной адаптации. Необходимо использовать технические средства обучения, компьютер и дидактические материалы .

При изучении разделов Окружающего социального мира рекомендуется использовать:

* настольно-печатные игры, дидактические и ролевые игры, предметные, игры – имитации, игры с реальными предметами, предметами – заменителями;
* упражнения на распознавание и соотнесение, на составление последовательности действий (изображения, пиктограммы);
* рассматривание иллюстраций и картинок, просмотр видеосюжетов, компьютерные презентации, способствующие запоминанию;
* создание специально организованной образовательной среды для отработки навыков;
* упражнения в отработке аудиальных и речевых реакций на произносимое слово;
* учебные экскурсии и образовательные ситуации по практическому применению полученных знаний.

**Ручной труд.**

Главное место в коррекционно-воспитательной работе с учениками отводится трудовому обучению, где они овладевают элементарными трудовыми навыками, необходимыми для выполнения несложных работ в особо созданных условиях, у детей развивается познавательная деятельность.

Выполнение различных операций ставит воспитанников перед необходимостью познания материалов, их свойств и качеств, требует различения предметов, включенных в трудовую деятельность, что приводит к развитию представлений, мыслительных операций и речи.

В процессе труда формируются такие личностные качества, привычка к трудовому усилию, способность работать в коллективе, что является очень важным условием для дальнейшей социально-трудовой адаптации воспитанников. Трудовая деятельность оказывает большое влияние на физическое развитие детей. В процессе трудового обучения у воспитанников улучшается общее физическое состояние, развиваются работоспособность, координация движений.

Учащиеся со сложным дефектом развития обучаются таким видам ручного труда, как элементарное конструирование, лепка, аппликация, овладевают навыками работы с тканью, нитками, бумагой, природным материалом.

Успешное формирование трудовых навыков у воспитанников возможно лишь при правильной организации учебного процесса. Центральное место на уроке занимает практическая работа. Кроме непосредственно практической работы, определенное время отводится на приобретение воспитанниками знаний познавательного характера, они изучают технику безопасности и санитарно-гигиенические требования к урокам ручного труда. Программа обучения ручному труду в начальных классах содержит перечень изделий, изготовлением которых должны овладеть воспитанники. Необходимо отметить, что во всей трудовой деятельности учащихся полностью исключены измерительные операции. Их знакомят со свойствами материалов и областью их применения.

Обучение ручному труду предусматривает проведение экскурсий с целью изучения окружающего мира и сбора природного материала.

**Содержание программы.**

Закрепление умение и навыков, полученных в третьем классе.

Умение и навыки работы с бумагой: сгибать и разгибать бумагу по прямым линиям произвольно;

Сгибать и разгибать лист бумаги пополам, совмещая углы и стороны.

Изготовление изделий: «Наборная линейка» (без загиба боковых сторон), «мебель» из бумаги («стол, скамейка») – без применения клея.

Знакомство с использованием гуммированной бумаги. Наклеивание готовых геометрических фигур из гуммированной бумаги в указанном порядке, выбирая по цвету (одноцветные) или по форме, чередуя фигуры по цвету или форме.

Складывание и наклеивание фигур, состоящих из двух готовых частей:

домик с крышей, гриб, морковка с зеленью и т.д. Выполнение изделий из гуммированной бумаги елочных украшений, цветных флажков без применения ножниц.

Закрепить навыки обращения с материалом и выполнения определенных правил при работе с ним, полученные в втором классе.

Закрепить навыки: раскатывание прямыми и круговыми движениями между ладонями; сплющивание между ладонями.

Приобрести новые навыки лепки.

Отщипывать пальцами кусочки и скатывать мелкие шарики (вишни, сливы, яички).

Сгибать столбики с соединением концов, сплетением (бублики, баранки, сдобы, кренделя). Защипывать края формы кончиками пальцев (миска, блюдце, корзинка). Вытягивать столбик из короткого толстого цилиндра, округлять и заострять концы его, образуя формы: огурец, батон, морковь. Соединяя части, плотно прижимать одну часть к другой.

Буквы: А, О, У, М, П, Н, Т, Р, Ш, Л, Х.

Уметь в лепке использовать правильное представление о величине, цвете и форме: лепить по заданию предметы, большие и маленькие, толстые и тонкие (морковки), длинные и короткие (столбики); лепить по заданию изделия, их детали из пластилина определенного цвета.

Закреплять навыки и умения сортировать нити по цвету, упражнять в разрывании ниток разной длины и толщины, наматывать на катушку, клубок, картон. Плетение косички из толстых шнурков.

**Предметно – практические действия.**

Занятия по предметно-практическим действиям представляют собой специальный предмет в начальных классах обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Цель этих занятий: используя различные многообразные виды деятельности (предметная деятельность, игровая,

конструктивная, действия с разнообразными игрушками, элементы ручного труда и т.д.), корригировать недостатки восприятия, внимания, зрительно двигательной координации, пространственных представлений, наглядно действенного образного мышления детей, а также их речь, связанную с практической деятельностью.

Содержание обучения на уроках ППД очень разнообразно, что определяет многообразие различных дефектов, присущих детям с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью.

Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно - двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах предметно-практических действий детей, требуют проведения игр и упражнений, направленных на коррекцию этих нарушений. Для коррекции тяжелых нарушений внимания предусмотрены специальные упражнения и игры, сенсорное развитие этих детей осуществляется по разнообразной системе в предметно – манипуляционной деятельности и в дидактических играх.

Достижение поставленных перед данным предметом единых задач (развитие зрительных, слуховых, осязательных восприятий, координация работы анализаторов, развитие пространственных ориентировок, ручной умелости, развитие наглядного мышления) осуществляется не путем изолированных упражнений, а в различных видах содержательной деятельности (игра, конструирование, продуктивная деятельность, элементы ручного труда и т.п.). Каждая коррекционная задача по возможности включается в различные виды детской деятельности. Таким способом предусматривается обеспечение максимально возможной динамичности, гибкости, взаимосвязи получаемых детьми знаний, умений и навыков, создание меж предметных, меж функциональных связей. Многие виды работ, которые вводятся и отрабатываются на этих уроках, затем широко применяются на всех других уроках: подвижные игры на уроках физкультуры, направленных на общее физическое развитие учащихся, речевых игр на уроках развития речи и различных дидактических игр на уроках счёта и т.д.

Учебную работу на уроках предметно - практической деятельности необходимо строить так, чтобы ранее пройденный материал постоянно включался в новые виды работ, закреплялся и вводился в самостоятельную деятельность детей на различных уроках и в различных жизненных ситуациях.

**Содержание программы.**

Фиксирование взора на предметно – практические действия педагога. Наблюдение за движущимися заводными игрушками при постепенном увеличении времени наблюдения, начиная от 10- 15 сек. до 2-3 мин.

Прослеживание движения, показываемого учителем за экраном.

Выполнение простых подражательных движений за учителем по инструкции «делай вместе»: движение рук, кистей.

Выполнение подражательных действий со сменой вида движения («Стучим-прячем»: смена постукивания ребрами ладоней по столу, легкое и быстрое убирание рук за спину вслед за движением учителя).

Воспроизведение по подражанию действий с предметом («Упражнение с флажком»).

Выполнение по показу и самостоятельно по заданию следующих действий с предметами:

* катание шариков в определенном направлении;
* бросание шариков или других мелких предметов в сосуд с узким горлышком;
* перекладывание предметов из одной коробки в другую;
* складывание в коробку предметов аккуратно так, чтобы можно было закрыть крышку;
* открывание и закрывание коробок, деревянных яиц, матрешек;
* заполнение отверстий втулками, грибками;
* нанизывание шаров на шнур (бусы);
* использование в наглядных ситуациях предмета, как орудия действия;
* доставание предмета, находящегося в труднодоступном месте, при помощи палки или другого предмета;
* сталкивание палкой предмета со стола;
* использование стула или скамейки для доставания предмета, находящегося высоко; пользование этими навыками в новой ситуации.

Действия с предметами разного цвета, формы, величины.

**Цвет.** Выбор по образцу и инструкции«Дай такой»предметов одногоцвета из 6 - 10 предметов двух контрастных цветов (красные и синие, желтые и синие и т.д.).

Группировка по цвету предметов двух контрастных цветов (раскладывание в коробки, стаканы, раздача детям по имеющемуся образцу).

Выбор по образцу и раскладывание предметов контрастных насыщенных цветов (красный, синий, желтый, зеленый, черный, белый), из 8- 12 предметов всех указанных цветов (без названия цветов)

Три цвета: красный, синий, желтый. Уметь выбрать по названию, давать предметы названного цвета. Самостоятельно правильно называть красный цвет, четко соотнося только с предметами красного цвета.

**Форма.** Выбор по образцу и инструкции«Дай такой»одной формы из6-10 предметов двух контрастных объемных форм без их назначения: шар-параллелепипед («брусок», «кирпичик»; куб –конус («башенка»).

Группировка по форме предметов двух контрастных форм

(раскладывание, подбор, раздача по образцу).

Выбор по образцу и раскладывание контрастных объемных форм: куб,

шар, треугольная призма («крыша»), конус («башенка»), параллелепипед

(«брусок», «кирпичик» из 8 – 12 предметов всех указанных форм (без названия форм). Выбор предметов одной формы из 6-10 предметов двух контрастных плоскостных форм: круг – квадрат, круг – треугольник по образцу и инструкции «Дай такой».

Раскладывание этих плоскостных форм.

Самостоятельно называть, правильно соотнося с соответствующими формами: шарик, кубик, круг, квадрат.

**Величина.** Выбор одинаковых по величине предметов из6-10

предметов двух контрастных величин **(**большие и маленькие, толстые и тонкие, длинные и короткие) по образцу и инструкции «Дай такой»

Группировка различных парных предметов по величине (раскладывание в большую коробку больших предметов, в маленькую маленьких; нанизывание колец одного размера на стержень при выборе их из двух размеров резко контрастных (больших и маленьких, затем нанизывание на другой стержень оставшихся колец другого размера).

Использование приема наложения предметов для их сравнения по величине.

Подбор друг к другу разнородных предметов, одинаковых по величине подходящие крышки к коробкам, баночки, игрушки – к таре, мячи или шары – к отверстиям разного диаметра).

Понимать, находить и показывать предметы большие и маленькие,

показывать, какой предмет больше, а кокой меньше. Самостоятельно называть величины: большой, маленький.

**Дидактические игры.**

«Подбор к фону»: размещение мелких цветных предметов (бусины, пуговицы, кубики, детали мозаики, игрушечные ложки, вилки и пр.) на цветные круги, тарелочки соответствующего цвета, при выборе их из предметов разного цвета.

«Разложи в ряд» (по цвету): размещение мелких цветных предметов на цветные бумажные ленты соответствующего цвета, располагая их в ряд («ленты», «дорожки»); чередование предметов по цвету через один,

выкладывая их в ряд (красный –синий – красный –синий и т.д.). «Грибки»;

«Предметное цветовое лото»: размещение цветных кубиков на розданных детям таблицах соответствующих цветов, с учетом расположения контуров нарисованных на таблицах квадратов: (Размер грани кубика соответствует размеру квадрата на таблице). (Игра дается во II полугодии).

«Куда подходит»: размещение плоскостных вкладок типа доска Сегена (3-5 фигур на доске).

«Разложи в ряд» (по форме, величине): чередование предметов по форме через один, выкладывая их в ряд (куб – конус –куб -конус и т.д., круг – квадрат-круг – квадрат и т.д.), чередование предметов по по величине через один, накладывая их в ряд (большой – маленький – большой – маленький и т.д.).

«Шароброс»: опускание больших и маленьких шаров в соответствующие отверстия.

«Поиск в окружающем»:

-быстро находить предмет спрятанный на виду у детей за экран или какой – либо предмет; находить в обстановке сада и приносить учителем предметы, игрушки, парные с предметом, игрушкой, показанными учителем;

-находить в обстановке класса и приносить предметы, игрушки по показанной учителем картинке (мяч на картинке – принести мяч – игрушку);

-находить в обстановке класса и приносить предметы, игрушки с заданным признаком – определенного цвета, формы, величины, по образцу,

показанному учителем. (Игра проводиться параллельно с прохождением данного признака в других видах деятельности, как закрепление).

«Что лишнее»: исключение «лишнего» предмета из нескольких однородных (по цвету, форме, величине).

«Светофор»: перемена вида движения по цветовому сигналу (при показе зеленого круга дети должны идти, желтого – маршировать на месте, красного

– останавливаться).

«Не урони»: перенос недостаточно устойчивого предмета на листе картона, бумаге, с постепенным уменьшением устойчивости предмета (кубик,

карандаш, шарик).

«Чудесный мешочек»: узнавать на ощупь один, из хорошо известных детям бытовых или игровых предметов (ключ, ложка, расческа и т.п.):

-узнавать на ощупь предметы, положенные в матерчатый мешок;

-находить на ощупь названный предмет при выборе из нескольких положенных в мешок;

-различать на ощупь величину предметов (из двух предметов, резко контрастных по величине). (II полугодие).

Все действия уметь выполнять как правой ,так и левой рукой. Учить определять предметы сначала правой затем левой рукой.

«Что убрали», «Что изменилось» запомнить и назвать предметы, игрушки или значительные изменения в них.

**Деятельность с разборными игрушками.**

Собирание вкладных кубов (3 куба разных по величине). Складывание трехместной матрешки, осмысленное соотнесение частей ее (не переворачивая вниз головой и т.п.).

Нанизывание колец маленькой пирамиды на стержень, подбирая их строго по убывающей величине (пирамида из 3 и 5 колец): заканчивать работу,

не бросать ее, не доделав, не терять принципа подбора «по величине»,

окончив, контролировать правильность сделанного, замечать и исправлять ошибки.

**Элементарное конструирование.**

Складывание простейших фигур из счетных палочек по показу и по образцу (молоток, ворота, домик для собачки, окно).

По возможности учить детей строить эти фигуры по словесной инструкции.

Складывание разрезных картинок из 2-х и 3- х частей разрезанных по вертикали или горизонтали.

Подбор и выкладывание из объемных и плоскостных форм разного цвета (не больше 3-4) простейших комбинаций при зрительном диктанте, учитывая не только форму, но и цвет и величину фигур.

Постройки из детских наборов строительного материала (по показу и одновременной словесной инструкции совместно с учителем):

Башня из 4-х кубов одинакового размера;

Дорожка из брусков одинакового размера;

Башня из трех кубов разного размера (по убывающей величине); ворота;

гараж; дом; стол, стул; забор.

Выполнить эти постройки из одноцветных деталей, одновременно выбирая их из массы разноцветных; строить из разноцветных деталей по имеющемуся образцу или по словесной инструкции (например, стены дома зеленые, крыша красная).

По окончании работы постройки обыгрываются.

**Работа с мозаикой.**

Применяется стандартная пластмассовая цветная мозаика из плоских шестиугольных элементов на ножках для панели с отверстиями. Дети должны уметь правильно обращаться с мозаикой: брать аккуратно пальцами правой руки, поворачивая ножкой к панели, придерживать панели левой рукой, плотно вставлять ножку в отверстие панели.

Заполнение панели мозаикой одного цвета при выборе ее из массы разноцветной мозаики (плотно, без выкладывания узора).

Выкладывание прямого ряда из мозаики одного цвета.

Выкладывание двух рядов параллельно из мозаики двух цветов.

Выкладывание «чередующегося ряда» через один элемент: красный – синий -красный – синий и т.д.

Выкладывание по показу, по образцу узоров с соблюдением цвета и пространственных отношений элементов мозаики:

«Курочки и цыплята» (один белый элемент мозаики и два желтых,

расположены в ряд); «Башня и флаг» (три белых вертикально в ряд и один красный наверху);

«Елочка и грибок» (три зеленых элемента, расположенные треугольником и рядом внизу один красный элемент);

«Ромашка» (один элемент желтого цвета, вокруг него шесть элементов белого цвета).

Выкладывание тех же узоров без образца, по названию сюжета.

**Адаптивная физкультура.**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика:**

Теоретические элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:* (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйсь!»,» Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба противоходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

**Упражнения без предметов:**

*- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

-*упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

-*упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание

гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами**: подбрасывание мяча вверх, и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами**: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

**Лазание и перелазание**: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и, держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

**Равновесие:** равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

**Передача предметов и переноска грузов**: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельная маршировка.

**Лёгкая атлетика.**

**Теоретические сведения:** Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

**Ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег:** понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.

**Прыжки:** прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

**Метание:** метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры:**

**Теория:** правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

**Коррекционные игры:** «Два сигнала», «Запрещенное движение».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель». «Боулинг».

**Межпредметные связи:**

Математика: Масса. Единица массы - килограмм. Единица времени- минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

**Планируемые результаты освоения программы**

Минимальный уровень:

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

-оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты:**

Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

**Предметные результаты:**

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Знать строевые команды; Уметь оттолкнутся при соскоке с гимнастической стенки, как приземлится; Уметь выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика; Сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; Лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз; Согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды; Знать положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. Знать правила поведения на занятиях. Уметьвыполнять высокий старт; Уметь бежать в медленном темпе до 2 минут; быстро пробежать 30 метров;

Уметь прыгать в длину и высоту; Уметь метать малый мяч с места правой и левой руками; Знать правила 2-3 разученных игр. Уметь выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой. Уметьсамостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

**Двигательное развитие.**

**Содержание программы**.

**Основы знаний.**

Правила поведения на уроках двигательного развития.

Подготовка спортивной формы.

Правила безопасности при занятии физическими упражнениями.

Название снарядов и гимнастических элементов.

Название тренажеров и правила пользования.

Понятие о правильной осанке, о ее влиянии на здоровье.

Значение утренней зарядки, тренировок для исправления нарушений осанки.

Значение профилактики плоскостопия в повседневной жизни.

Строение тела.

Понятие о здоровом образе жизни.

**Практический материал**

**1. Упражнения, позволяющие научиться правильно принимать исходное положение (И.П.)**

Исходные положения сами по себе являются одновременно упражнениями: они выравнивают тонус мышц с правой и левой стороны туловища, нормализуют физиологические изгибы позвоночника, помогают выработать навык правильной осанки.

ЛЕЖА НА СПИНЕ. Голова, туловище и ноги расположены на одной прямой, лоб и подбородок на линии, параллельной полу, плечи опущены, руки лежат вдоль туловища, поясница прижата к полу.

ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ. Голова, туловище и ноги расположены прямо, лоб опирается на тыльную поверхность положенных друг на друга ладоней (руки могут располагаться вдоль тела ладонями вниз, могут опираться ладонями на пол по бокам от груди).

ЛЕЖА НА БОКУ. Туловище удерживается именно на боку, не заваливаясь, не сгибая ноги в тазобедренных суставах и сохраняя нейтральное положение поясницы (без прогиба вперед или назад). «Нижнюю» руку вытягивают вперед или подкладывают ладонь под щеку. «Верхняя рука, поставленная перед грудью, опираясь ладонью об пол, помогает поддерживать и контролировать положение туловища.

СТОЯ. Голова поднята, лоб и подбородок находятся на одной вертикальной линии, плечи немного опущены и отведены назад, лопатки сведены и прилегают к спине, руки свободно опущены вдоль туловища или опираются ладонями на пояс, грудь выступает вперед, живот втянут, стопы параллельно, на ширине одной ступни или на ширине плеч.

СИДЯ. Голова и туловище в том же положении, что и в позе стоя, ладони на бедрах или на поясе, ноги расположены симметрично, голеностопные, коленные и тазобедренные суставы под прямым углом, опоры на ягодицы одинаковые.

**2. Упражнения на формирование правильной осанки**

И.П.: СТОЯ, СПИНОЙ К СТЕНЕ. Принять правильную осанку. Потянуть руки и плечи вниз, голову – вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох). Потянуться вверх всем телом, от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник

(выдох), расслабиться (вдох). Положить руки за голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох). Закрыть глаза, сделать шаг вперед, снова принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться вверх всем телом. Задержаться в этом положении на 3-5 сек, вернуться в И.П.

И.П.: СТОЯ. Принять правильную осанку. Не отрывая пяток от пола, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и спины. Медленно встать, проверить осанку, исправить дефекты.

- Положить на голову мешочек с песком, принять правильную осанку. Присесть, голову и спину держать прямо, стараясь не уронить мешочек. Вернуться в И.П., проверить осанку.

- Упражнение в паре: стоя лицом друг к другу с мешочками на голове, перебрасывать мяч друг другу (снизу или от груди). Стараться не уронить мешочек.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ.

- Прижать область поясницы к полу, приподнять голову и плечи, проверить правильность расположения тела.

- Вытянуть руки вперед, перейти в положение сидя, сохраняя спину прямой. Согнуть ноги в коленях, встать, сохраняя осанку.

- Согнуть одну ногу, обхватить колено руками, прижать к животу. Прижать к полу поясницу, вернуться в И.П.. Повторить упражнение с другой ногой. Приподнять голову, проверить положение тела.

И.П.: СИДЯ.

- Прислониться головой к стене, принять правильную осанку, смотреть прямо перед собой.

- Сесть прямо. Расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, спины и живота. Закрыть глаза и проверить правильность осанки. Открыть глаза, проверить осанку.

- Сесть прямо, положить на голову мешочек с песком. Встать, сделать один- два шага вперед, вернуться назад, сесть.

ХОДЬБА С МЕШОЧКОМ НА ГОЛОВЕ:

- с остановками для проверки правильности осанки;

- с перешагиванием через препятствия – веревочку, скамейку…

- с выполнением дополнительных заданий: в полуприседе, с высоким подниманием коленей, боком – скрестным и приставным шагом.

Упражнение не обязательно выполнять все подряд, для каждого занятия выбирают 3-5 упражнений.

**3. Упражнения для тренировки равновесия**

Улучшить координацию движений. Выработать и закрепить навык правильной осанки. При их выполнении тренируется ощущение положения тела в

пространстве, позволяющее принимать и удерживать правильную осанку, позу. Для усложнения этих упражнении используется уменьшение площади опоры – стойка на носках, на одной ноге, на бревне, а так же изменение положения центра тяжести тела при подъеме рук, отведении ноги, использование набивных мячей и других предметов.

И.П.: СТОЯ.

- Развести руки в стороны, плавно вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуться в И.П.

- Руки вытянуть вверх или заложить за голову, а движения ног – те же.

- Поднять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на 3-4 счета, вернуться в И.П.. Повторить с другой ногой

- Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками.

- Руки на поясе, подняться на пальцы ног на 3-4 счета.

- Подняться на носки с поворотом головы, с различными движениями рук, ног, с закрытыми глазами.

- Стоя на одной ноге, захватить стопу другой ноги, обеими руками, разноименной рукой.

- «Ласточка», «Ласточка со сменой ног прыжком, с поворотом на носке.

И.П.: УПОР ПРИСЕВ.

- Встать, выпрямиться. Приподнять согнутую в колене ногу, развести руки в стороны. Вернуться в И.П., повторить упражнение для другой ноги.

И.П.: ступни одна перед другой на одной линии, на расстоянии небольшого шага:

- Повороты головы и туловища.

- Различные движения руками в этой стойке.

- Подъем на носки и различные движения головой, туловищем, руками.

ХОДЬБА:

- с остановкой на одной ноге по сигналу.

- с мешочком на голове.

- с разнообразными движениями рук и остановкой на одной ноге по сигналу.

- по линии (ноги ставить одну перед другой).

- с поворотом на 180 градусов.

- вперед спиной.

- вверх и вниз по наклонной скамейке.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ:

- Ходьба с различным положением рук, ног, с предметами в руках, на голове, с перешагиванием, с опусканием на колено, с приседанием.

- «Ласточка»:

Вначале упражнения на скамейке выполняют на полной ступне, с разведенными в стороны руками. По мере улучшения чувства равновесия можно уменьшать площадь опоры, вводить различные дополнительные движения.

**4. Упражнения для расслабления мышц**

Расслабление снимает напряжение мышц, ускоряет восстановление работоспособности после тренировки. Это прекрасный способ тренировки тормозных реакций для возбудимых детей.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ.

- поднять согнутую в колене ногу, покачать ею в воздухе, расслабить мышцы (т.е. «висит свободно, как тряпочка»), свободно уронить ногу на пол. То же проделать другой ногой.

- поднять согнутые в локтях руки, потрясти кистями, расслабить и уронить руки на пол.

- одной рукой взять за кисть, встряхнуть ее и опустить. Расслабленная рука свободно падает вдоль туловища. То же проделать другой рукой.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, КИСТИ ПОД ПОДБОРОДКОМ.

- согнуть ногу в колене, попытаться достать пяткой до ягодицы. Расслабить и уронить ногу. То же другой ногой.

И.П.: СИДЯ.

- руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, откинув туловище и запрокинув голову назад. Расслабить мышцы, опустить голову, уронить туловище на колени, а руки на пол.

- приподнять плечи («удивиться»), расслабить и уронить их.

И.П.: СТОЯ.

-поднять руки вверх, потянуться. Расслабить кисти и руки в локтях, уронить кисти к плечам. Расслабив руки полностью, уронить их вдоль туловища.

-продолжить предыдущее упражнение: расслабив руки, наклониться вперед,

расслабить мышцы плечевого пояса, покачать расслабленными руками.

**5. Упражнения на растягивание мышц**

Эти упражнения применяют в виде различных сгибаний в суставах с последующей фиксацией сустава в согнутом положении (2-4 сек.). Используют для снятия утомления, при повышенном мышечном тонусе. Проводят после легких динамических упражнений и упражнений на расслабление.

Чаще всего в растягивании нуждаются: мышцы поясницы и передней поверхности бедер; мышцы задней поверхности бедер, грудные мышцы.

1) Упражнения для поясницы.

Грудь при наклонах следует выпячивать вперед, голову немного отводить назад, вытягивать вперед подбородок. Чтобы сделать акцент на пояснице, следует держать ноги чуть-чуть сомкнутыми в коленях.

И.П.: СТОЯ.

- наклониться вперед, руками обхватить голени сзади, потянуться грудью к коленям.

- наклониться вперед, потянуться руками к носкам, сделать несколько пружинящих движений (выдох), вернуться в И.П. (вдох).

- наклониться, захватить руками носки ног. Пройти несколько шагов.

И.П.: СТОЯ, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ.

- «Дровосек»

-наклониться вперед, пружинящими движениями дотянуться пальцами рук до носков, до пяток.

И.П.: СИДЯ НА ПОЛУ, НОГИ ВЫТЯНУТЫ ВПЕРЕД.

- развести руки в стороны, наклониться вперед к носкам.

- наклониться вперед, обхватить руками голени, коснуться подбородком коленей.

И.П.: СИДЯ НА ПОЛУ, НОГИ СОГНУТЫ, КОЛЕНИ РАЗВЕДЕНЫ В СТОРОНЫ, ПЯТКИ ПРИЖАТЫ ДРУГ К ДРУГУ.

- взяться руками за стопы или за голени. Наклониться вперед, пружинистыми наклонами прижимать грудь к ногам.

- наклониться вперед и в сторону, коснуться подбородком колена. Руки свободны. Повторить в другую сторону.

- те же упражнения можно выполнять, сидя «по-турецки», но стопы не поджимать под себя, а располагать на некотором расстоянии от туловища.

2)Упражнения для задней поверхности бедер.

Чтобы сместить акцент с поясницы на заднюю поверхность бедер, носки необходимо держать максимально разогнутыми.

И.П.: СТОЯ.

- встать боком к гимнастической стенке, взяться за нее рукой. Выполнять маховые движения вперед и назад одноименной ногой. Мах назад делать меньше, вперед – больше, постепенно увеличивая амплитуду.

- наклониться, захватить руками носки ног. Стараться прижать грудь и подбородок к ногам.

- присесть, коснуться пальцами пола. Выпрямить ноги, руки от пола не отрывать.

3)Упражнения для передней поверхности бедер.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.

- согнуть ногу в колене, захватить руками голеностопный сустав и потянуть пятку к ягодице. Вторая нога лежит на полу, плечи и голова приподняты. Повторить для другой ноги.

- повторить, захватив обе ноги одновременно.

И.П.: СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ.

- согнуть другую ногу в колене, за спиной захватить ногу руками и прижать пятку к ягодице.

- повторить для другой ноги.

- другой ногой сделать мах назад и, согнув ее в колене, постараться ударить пяткой по ягодице. Можно держаться за опору.

И.П.: СТОЯ НА КОЛЕНЯХ.

- «Стойкий солдатик»

- сесть на пятки или на пол между пятками и наклониться назад, опираясь на руки. Лечь спиной на пол или на голени, вытянуть руки вдоль туловища, расслабить мышцы.

4)Упражнения для большой грудной мышцы.

И.П.: СТОЯ С НАКЛОНОМ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД И РАССЛАБИВ РУКИ.

- выполнять маховые движения руками вверх-вниз.

- маховыми движениями разводить руки в стороны и скрещивать их перед грудью.

- совершать круговые движения руками навстречу друг другу по часовой стрелке и против нее. Можно выполнять с гантелями.

И.П.: СТОЯ. Руки разведены в стороны, согнуты в локтях. Кисти перед грудью (горизонтально). Рывками несколько раз отвести локти назад, стараясь как можно ближе свести лопатки (прерывистый выдох). Вернуться в И.П. (вдох).

- рывком развести руки назад, разгибая их в локтях (выдох), вернуться в И.П. (вдох).

**6.Упражнения на укрепление мышечного корсета**

В зависимости от характера нарушений осанки следует обратить особое внимание на тренировки ослабленных мышц, а не «накачивать» без того сильные и перенапряженные группы мышц.

1) Упражнения для мышц верхней части спины и плечевого пояса.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.

- перевести руки на пояс, приподнять голову и плечи, свести лопатки. Дыхание не задерживать, живот не поднимать (нижние ребра не отрывать от пола). Удерживать принятое положение до небольшого утомления мышц.

- то же упражнение, но кисти сложить на затылке, плечи отвести назад.

- то же упражнение, держа руки «крылышками».

- поднять голову и плечи, развести руки в стороны, сжимать и разжимать кисти.

- имитировать движения при плавании брасом.

- то же, но руки двигаются в обратном направлении.

2)Упражнения для мышц поясницы.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.

- поочередно отводить назад (отрывать от пола) и опускать прямые ноги. Темп медленный, таз не отрывать от пола.

- отвести назад прямую ногу (таз не подвижен), удерживать в этом положении 3-5 счетов.

Повторить для другой ноги.

- отводить назад (поочередно) и удерживать обе ноги.

3) Упражнения для брюшного пресса.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, ПОЯСНИЦА ПРИЖАТА К ПОЛУ.

- наклонить голову вперед, поднять плечи от пола, потянуться руками к носкам (выдох). Вернуться в И.П. (вдох)

- согнуть одну ногу, вытянуть ее вперед (к потолку), согнуть, поставить ступню на пол (выдох), выпрямить ногу (вдох). Повторить для другой ноги.

- согнуть обе ноги, разогнуть их вперед, согнуть, опустить стопы на пол (выдох), выпрямить ноги (вдох).

- «Велосипед»

- согнуть ноги в коленях, выпрямить их вперед (вверх) под углом 45 градусов, развести в стороны, свести, согнуть, опустить (вдох), вернуться в И.П. (выдох).

- завести прямые руки за голову, с махом рук перейти в положение сидя, вернуться в И.П.

- поочередно поднимать (угол 45 градусов) и опускать прямые ноги.

- поднять обе ноги (угол 45 градусов) и опустить.

- удерживая между коленями мяч, согнуть ноги, разогнуть их вперед, до угла в 45 градусов, опустить.

- «Ножницы»

- ноги зафиксировать партнером. Сесть и вернуться в И.П.

4) Упражнения для боковых мышц туловища.

И.П.: ЛЕЖА НА БОКУ.

- приподнимать и опускать выпрямленную «верхнюю» ногу.

- приподнимать обе ноги, удержать их на 3-5 счетов, опустить

- через скамейку (кушетку) удерживать туловище на весу 3-5 счетов. Рука опускается на пол, стопы держать партнеру. Вернуться в И.П.

- согнуть в колене «верхнюю» ногу, вернуться в И.П.

5)Упражнения для мышц задней поверхности бедер.

- в упоре на колени и ладони выпрямленных рук, выпрямить одну ногу параллельно полу и потянуться ею назад и немного вверх (к потолку). Таз неподвижен.

- лежа на гимнастической скамейке, одну ногу свесить вниз. Затем поднять прямую ногу (можно с грузом), опустить.

- И.П. – вис на гимнастической стенке лицом к ней. Отвести назад прямую ногу, удерживать на 3-5 счетов, опустить. Повторить для другой ноги.

- «Маятник».

6)Упражнения для мышц бедер.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ.

- поочередно поднимать и опускать прямые ноги.

- поднять и опустить обе ноги одновременно.

И.П.: вис на турнике (лестнице) спиной к ней.

- попеременно поднимать до горизонтали и опускать ноги, не сгибая их в коленях.

- сгибать ноги в коленях и прижимать к себе.

- поднимать правую ногу, присоединить к ней левую, опустить правую, затем левую ногу.

- «Угол»: одновременно поднять обе ноги до угла.

**7. Корригирующие упражнения**

Они направлены на исправление (коррекцию) осанки. Это могут быть гимнастические упражнения для мышц спины, брюшного пресса и плечевого пояса (см. предыдущие разделы), выполняемые в различных исходных положениях. Также подходят упражнения с гимнастической палкой, мячами. Еще при лечении нарушений осанки и начальных стадий сколиоза используются

СИММЕТРИЧНЫЕ КОРРЕГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ.

- кисти положены одна на другую под подбородком. Принять правильное положение тела (остистые отростки на одной прямой линии, руки и ноги расположены симметрично относительно позвоночника). Одновременно приподнять руки, грудь и голову, не отрывая от пола ноги, таз и живот. Удерживать эту позу 3-7 счетов, сохраняя правильное положение тела. Дыхание свободное.

- выполнить тоже упражнение, одновременно поднять прямые ноги.

- руки вытянуты вдоль туловища. Одновременно приподнять голову и плечи, потянуться прямыми руками к ногам (вдох); вернуться в И.П. (выдох).

- «Лодочка», «Ласточка».

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ - ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА.

- принять правильное И.П., перевести руки на пояс, медленно сесть, сохраняя правильную осанку, вернуться в И.П. (выдох). Расслабить мышцы (вдох), проверить положение тела.

-«Велосипед».

- приподнять прямые ноги под углом 30-45 градусов, развести их в стороны, соединить, опустить (выдох), расслабиться (вдох).

- «Ножницы».

-перейти в положение сидя, наклоняясь вперед, коснуться правой рукой левой стопы (выдох), выпрямиться (вдох); коснуться левой рукой правой стопы, вернуться в И.П. (выдох); расслабиться (вдох).

- И.П.: полусидя с опорой на предплечья согнутых рук сзади. Поднять прямые ноги, развести в стороны, свести вместе, опустить.

**8. Упражнения на фитболах**

Фитболы применяются для выполнения гимнастических упражнений в различных исходных положениях. Они способствуют развитию двигательного навыка учащегося и улучшают эмоциональный настрой урока.

В процессе занятий учитель решает задачи: знакомство с видами фитболов; обучение правильной посадке, покачиванию, подпрыгиванию на фитболе; обучение выполнять упражнения из различных и.п.: сидя на фитболе, лежа на груди на фитболе, лежа на спине, на полу, ноги на фитболе и т.д.; формирование и закрепление навыка правильной осанки; тренировка способности удерживать равновесие; развитие мелкой моторики.

Рекомендуемые упражнения:

Прокатывание фитбола по полу, по скамейке, «змейкой»; отбивание фитбола двумя, одной руками на месте и в сочетании с ходьбой; передача, броски фитбола. Упражнения для головы, рук, стоп, сидя на фитболе. Упражнения с различным положением рук, ног, лежа на фитболе. Упражнения с покачиваниями и подпрыгиваниям на фитболе.

Структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, общеукрепляющие упражнения, 5-6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

**9. Универсальный комплекс упражнений для тренировки опорно– двигательного аппарата**

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ ПОД ГОЛОВОЙ, НОГИ ВЫТЯНУТЫ.

- Согните левую ногу в колене, поставьте ее возле таза, затем, положите колено в одноименную сторону (коленом коснуться пола). Затем привести его и положить в И.П.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ.

- Поднимите прямую левую ногу вверх, правой рукой достаньте носок левой ноги. То же сделайте другой ногой.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ.

- Подтяните левой колено к груди двумя руками и верните в И.П. То же сделайте другой ногой.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ ОБХВАТИВ КОЛЕНИ РУКАМИ.

- Покачайтесь вперед-назад.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ В СТОРОНЫ, НОГИ ВМЕСТЕ.

- Достаньте левым носком ноги правую руку (рука лежит на полу). То же сделайте другой ногой.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА.

- Поднимите руки вверх – сделайте вдох, опустите – выдох.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ (ПЯТКИ ВОЗЛЕ ТАЗА)

- Опустите левое колено во внутрь, достаньте им пол. Поднимите колено в И.П. То же сделайте другим коленом.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, СТОПЫ ВМЕСТЕ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ.

- Приподнимите таз вверх, опустите влево, опять приподнимите и опустите вправо.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ В СТОРОНЫ, НОГИ ВМЕСТЕ.

- Поднимите прямую левую ногу вверх и постарайтесь достать правой рукой носок ноги. То же другой ногой и рукой.

И.П.: ОБХВАТИВ РУКАМИ КОЛЕНИ И ПРИПОДНЯВ ГОЛОВУ К ГРУДИ.

- Покачайтесь вперед-назад.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Покачайтесь вправо-влево.

И.П.: ЛЕЖА НА СПИНЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА.

- Поднимите обе ноги вверх, руки положите под бедра, вытяните носки вверх. Затем придите в И.П.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Забросьте ноги за голову и держите 10-15 секунд. Опустите ноги в И.П.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Поднимите руки через стороны вверх – сделайте вдох, опустите через стороны вниз – выдох.

И.П.: СИДЯ, РУКИ СЗАДИ В УПОРЕ, НОГИ ВЫПРЯМЛЕНЫ НА ШИРИНУ ПЛЕЧ.

- Сделайте наклон вперед, одновременно левой рукой дотянитесь до носка правой ноги. То же сделайте другой рукой. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибайте.

И.П.: СИДЯ, РУКИ СЗАДИ В УПОРЕ, НОГИ ВЫПРЯМЛЕНЫ, ВМЕСТЕ.

- Приподнимите таз вверх, опираясь на руки и пятки, переместите его влево и опустите на пол, затем снова приподнимите и опустите его на пол вправо.

И.П.: СИДЯ, РУКИ СЗАДИ В УПОРЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ.

- Положите оба колена то вправо, то влево.

И.П.: СИДЯ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, СТОПЫ ВМЕСТЕ, КОЛЕНИ ВРОЗЬ.

- Возьмитесь руками за стопы с внутренней стороны колен. Наклоняя корпус вперед, постарайтесь головой дотянуться до стоп.

И.П.: СИДЯ, РУКИ СЗАДИ В УПОРЕ, НОГИ ВЫТЯНУТЫ, ВМЕСТЕ.

- Подтяните оба колена к груди, вытяните ноги вверх, согните ноги и положите в И.П.

И.П.: СИДЯ, РУКИ СЗАДИ В УПОРЕ, НОГИ ВЫПРЯМЛЕНЫ И РАССТАВЛЕНЫ ВРОЗЬ.

- Поворачивая корпус влево, попытайтесь поставить правую руку возле левой, которая находится в упоре. То же другой рукой.

И.П.: СИДЯ, РУКИ В СТОРОНЫ, НОГИ ВЫПРЯМЛЕНЫ, ВМЕСТЕ.

- Сделайте три пружинистых наклона вперед, не сгибая ног в коленях, руками достаньте пальцы ног. Затем сядьте в И.П.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Поднимая обе ноги вверх, сделайте хлопок под ногами. Вернитесь в И.П.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Поочередно поднимайте прямые ноги вверх, руками подтягивая их к голове.

И.П.: СИДЯ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, СТОПЫ ВМЕСТЕ КОЛЕНИ ВРОЗЬ, КИСТИ РУК НА КОЛЕНЯХ.

- Покачайтесь вправо-влево, вперед-назад.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ ПЕРЕД ГРУДЬЮ, ПОДБОРОДОК НА РУКАХ.

- Поочередно сгибайте и разгибайте ноги в коленях.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Поочередно подтягивайте колени к локтям через стороны.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ ВЫТЯНУТЫ ВПЕРЕД, НОГИ ВЫТЯНУТЫ ВМЕСТЕ.

- Приподнимите руки, голову и ноги вверх и задержитесь на 10-15 секунд. Вернитесь в И.П.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ В СТОРОНЫ, НОГИ ВМЕСТЕ.

- Достаньте левым носком ноги правую руку (старайтесь не менять положение руки). Затем придите в И.П. То же сделайте другой ногой.

И.П.: ТО ЖЕ ТОЛЬКО НОГИ РАЗВЕДЕНЫ ВРОЗЬ.

- Приподнимите руки, голову и ноги вверх и задержитесь на 10-15 секунд. Ноги не соединяйте.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Развернув корпус и подняв левую руку, посмотрите на нее. Затем опустите. То же сделайте другой рукой.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ ЗА СПИНОЙ В ПАЛЬЦЕВОМ ЗАМКЕ.

- Приподняв голову, руки и ноги, покачайтесь вперед-назад, вправо-влево.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ В УПОРЕ ПЕРЕД ГРУДЬЮ, НОГИ ВМЕСТЕ.

- Выпрямляя руки и запрокидывая голову назад, как можно сильнее прогнитесь. Вернитесь в И.П.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ ВЫТЯНУТЫ ВПЕРЕД, НОГИ ВМЕСТЕ.

- Поднимите левую руку и правую ногу вверх, прогнитесь. Вернитесь в И.П. То же проделайте другой рукой и ногой.

И.П.: ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ В УПОРЕ, НОГИ СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ.

- Выпрямляя руки и прогибаясь в спине, запрокиньте голову назад и попытайтесь достать затылком ноги, сделайте вдох, в И.П. – выдох.

И.П.: СТОЯ В УПОРЕ НА КОЛЕНЯХ.

- Подтяните левое колено к правой руке, вернитесь в И.П. То же проделайте с правым коленом.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Положите таз влево на пол, придите в И.П., то же сделайте вправо.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Выставьте левую ногу между рук (руки не отрываются от пола). Поставьте ногу обратно. То же выполните правой рукой.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Поднимите левую руку и правую ногу одновременно вверх, прогнитесь. Вернитесь в И.П. То же проделайте другой ногой и рукой.

И.П.: СТОЯ В УПОРЕ НА КОЛЕНЯХ, РУКИ ПОДАЛЬШЕ ОТ КОЛЕН.

- Не двигая руками и не отрывая их от пола, присядьте на пятки. Вытянитесь. Затем вернитесь в И.П.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Сделайте круговые движения туловищем по часовой стрелке, а затем – против нее.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Сгибая руки в локтях, опустите подбородок, грудь, живот и таз. Примите положение «упор лежа». Из этого положения, опираясь на руки и колени, поднимите таз, живот, грудь, подбородок.

И.П.: СТОЯ НА КОЛЕНЯХ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ, КОЛЕНИ РАССТАВЛЕНЫ.

- Наклоняясь вперед, достаньте левым локтем правое колено. Вернитесь в И.П. То же сделайте правым локтем.

И.П.: ТО ЖЕ.

- Прогните корпус в спине как можно дальше назад, не садясь на пятки.

И.П.: СТОЯ НА КОЛЕНЯХ, РУКИ ВЫТЯНУТЫ В ПАЛЬЦЕВОМ ЗАМКЕ, КОЛЕНИ ВМЕСТЕ.

- Положите таз то влево, то вправо, поворачивая руки в противоположные стороны.

И.П.: СТОЯ НА КОЛЕНЯХ, КОЛЕНИ ВМЕСТЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА.

- Поднимите руки вверх, прогнитесь, сделайте глубокий вдох, опуская руки и заводя их за спину, головой коснитесь пола.

**10. Упражнения прикладного характера**

К таким упражнениям относятся естественные способы передвижения: ходьба, бег, лазание, ползание, ходьба на четвереньках, прыжки.

Эти виды физической нагрузки используются как общеразвивающие упражнения и для развития ловкости, внимания, мышечного чувства, глазомера, улучшения координации движений, ориентаций в пространстве.

**11. Упражнения на гимнастических снарядах и с использованием тренажеров**

Предметами и снарядами могут быть гимнастические палки, набивные мячи, гимнастическая лестница, скамейка, роликовая дорожка, эспандер, массажный мячик, массажные коврики, роликовый массажер, массажный валик.

**12. Упражнения для тренировки бытовых навыков**

Эти упражнения применяются при нарушении движений, отсутствии навыков, которые необходимы в быту (одевание, раздевание, застегивание, откручивание и закручивание гаек и крышек, открывание и закрывание замка и коробок, шнуровка).

**14. Массаж**

Это система дозированных механических воздействий на тело при помощи рук или специальных устройств. Массаж может выполнять сам учитель( поглаживание, растирание, разминание, вибрация) или ученик.

Самомассаж.

Разучивание учениками «Гимнастики маленьких волшебников».

Постепенное изучение каждого упражнения. Только после полного усвоения одного упражнения добавляется другое. Упражнения можно менять местами. Не обязательно выполнять сразу все упражнения. Гимнастика должна приносить радость*.*

1.Разминка.

Ходьба на носках, руки на поясе.

Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях.

Ходьба одна нога на пятке, другая нога на носке.

Ходьба ноги скрещиваем.

Боковой галоп (боком приставным шагом) правым и левым боком.

Бег на месте. Перекаты с пяток на носки.

Восстанавливающие дыхательные упражнения.

Ходьба «Пауки».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.

2.«Замешиваем глину».

И.п.- лёжа на спине.

Поглаживаем живот по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. С левой стороны пальцами нажимаем глубже, проверяем «готовность глины».

1. «Похвала».

И.п.- сидя, ноги согнуты по-турецки.

Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я хороший».

4. «Заводим машину».

И.п.- как в 3.

Ставим пальцы на середину грудины, от вилочковой железы вниз 8 точек, и вращательными движениями по часовой стрелке «заводим машину»: ж-ж. Затем против часовой стрелки воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: пи.

5. «Лебединая шея».

И.п.- как в 3.

Поглаживаем шею от груди к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку.

6. «Чебурашка».

И.п.- как в 3. Поглаживаем, разминаем, растираем уши.

7. «Головушка».

И.п.- сидим в удобной позе.

Прорабатываем «активные» точки на голове сильным нажатием («моем голову»), затем руками расчёсываем голову снизу-вверх и спиральным движениями «вытираем голову».

8. «Красивое лицо».

И.п.- как в 7. Поглаживаем лоб, щёки …Рисуем брови. Похлопываем по закрытым глазам.

9. «Буратино».

И.п.- как в 7. Подёргиваем, вытягиваем нос. Рисуем носом фигуры.

10. Упражнения для ног.

И.п.- сидя на стуле, без обуви.

Максимально свести пятки (пальцы ног) вместе.

Сжать, расслабить пальцы ног.

Поаплодировать ногами.

Катать, поднимать карандаш каждой ступнёй.

Смять и разгладить газету на полу пальцами ног.

Поднять ноги от пола и удержать их до 10…

Поставить ноги максимально на пятки и носки.

Пальцами одной ступни пощекотать другую.

Точечный массаж.

Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей, «уколоть» указательным и большим пальцами, как клешнёй, перегородку носа; указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови; слегка подёргать кончик носа; указательными пальцами массировать точку под носом и др.

Массаж при помощи специальных устройств.

Выполнение ОУ, стоя без обуви на массажных ковриках, массаж кистей рук массажными мячиками, использование роликовых массажеров.

**15. Произвольное расслабление мышц (релаксация)**

Упражнения для общего расслабления тела:

«Волшебный сон», «Напряжение улетело…»

Упражнения для мимики лица (И.В.Чупаха):

Сморщить лоб, поднять брови (удивиться) - расслабиться.

Нахмуриться (сердиться) - расслабиться.

Расширить глаза ( страшно) – расслабить, прикрыть (лень, дремота).

Зажмуриться (ужас) – расслабиться (ложная тревога).

Сузить глаза (китаец) – расслабиться.

Поднять верхнюю губу, сморщить нос – расслабиться.

Оскалить зубы – расслабиться.

Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) – расслабиться.

Улыбнуться друг другу.

**16.Упражнения, способствующие формированию правильного дыхания**

Носовое дыхание.

*Каждое упражнение повторять 5 раз.*

1.Погладить боковые части носа от кончика до переносицы (вдох).

На выдохе постукивать по ноздрям*.*

2.На вдохе оказывать сопротивление носу, легко постукивая по крыльям. 3.При вдохе поглаживать нос и его придаточные пазухи, выдох носом свободный.

4.Сделать «курносый» нос, потряхивая кончик носа указательным пальцем – вдох. Выдох носом свободный.

5.Закрыть правую ноздрю указательным пальцем и вдохнуть через левую ноздрю, и наоборот.

Смешанное дыхание.

*Каждое упражнение повторять 3 раза.*

1. «Каланча». Стоя, руки раздвинуты – вдох, опуская руки произносить звук «с-с-с».

2. «Дровосек». Стоя, руки над головой сложены в замке – вдох.

На выдохе наклон вперёд со звуками «ух-х-х», имитируя удар топором.

3. «Мой животик». Руки на животе, вдох и выдох носом.

Руки за спиной, вдох и выдох носом.

4. «Сосна». Стоя, вдох – руки в стороны.

Выдох – наклон туловища вправо.

Вдох – вернуться в и.п.. То же влево.

5. «Берёзка». Стоя, ноги врозь, руки опущены.

Вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки.

Выдох – руки вперёд, вниз, опуститься на всю стопу.

Профилактическое дыхание.

1. Сделать по 8-10 глубоких вдохов и выдохов через каждую ноздрю, по очереди зажимая другую.

2. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

3. Вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести: «ба-бо-бу».

4. Быстро втянуть живот внутрь, одновременно резко выдохнув через нос.

5. При вдохе носом оказать сопротивление входящему воздуху. Надавливая на крылья носа пальцами. Во время продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания по крыльям носа.

Очистительное дыхание.

1. Задерживание дыхания.

Встать прямо. Вдохнуть полной грудью.

Задержать дыхание в груди, как можно дольше.

С силой выдохнуть воздух через открытый рот.

Проделать очистительное дыхание.

2. Возбуждение лёгочных клеток.

Встать прямо, руки вдоль туловища. Вдыхать воздух медленно и постепенно.

Вдыхая, медленно ударять по груди кончиками пальцев в разных местах.

Когда легкие наполнятся воздухом, задерживать дыхание и ударять по груди ладонями рук.

3. Расширение грудной клетки.

Встать прямо. Вдохнуть полной грудью. Задержать воздух.

Вытянуть обе руки вперёд, сжать пальцы в кулаки.

Согнуть руки к плечам, повторить 3 раза, мышцы напрягать.

Сильно выдохнуть воздух через открытый рот.

4. Упражнения на ходу.

Идти с высоко поднятой головой, со слегка вытянутым подбородком, держа плечи назад.

Вдохнуть полной грудью, мысленно считая до 8 и сделать в это время 8 шагов. Дыхание в ходьбе должно быть без перерыва.

Медленно выдохнуть воздух через нос, также на счет 8 и сделать 8 шагов.

Задержать дыхание и продолжить идти, считая до 8.

Повторять несколько раз или до появления усталости.

**Планируемые результаты освоения программы**

Учащиеся должны знать:

- правила поведения на уроках двигательного развития;

- технику безопасности при пользовании спортивными снарядами и

тренажерами, для чего они применяются;

- форму одежды для занятий;

- что такое правильное дыхание, как сочетать дыхание и движение;

- что такое правильная осанка, ее влияние на здоровье;

- основные требования к режиму дня;

- что такое плоскостопие, его профилактика;

- правила личной гигиены.

Учащиеся должны уметь:

- строиться в колонну, равняться в затылок;

- строиться в шеренгу, равняться по носкам в шеренге,

- размыкаться на вытянутые руки, выполнять повороты по ориентирам;

- ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней

стороне стопы, ходить с мешочком на голове;

- технически верно выполнять за учителем упражнения для определенной группы мышц;

- выполнять упражнения по самовоздействию на организм по примеру

учителя;

- правильно пользоваться тренажерами под наблюдением учителя.

**Учебно-тематическое планирование.**

**Речь и альтернативная коммуникация 136 часов – 4 часа в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Повторение изученного материала. | 1 |
| 2 | Составление предложений по картинкам. | 1 |
| 3 | Составление узора из прямых линий. | 1 |
| 4 | Деление предложений на слова. | 1 |
| 5 | Схема слова. Условно – графическая фиксация слова. Соотнесение слова с картинкой. | 1 |
| 6 | Письмо буквы *а* и её элементов. | 1 |
| 7 | Составление простых предложений и деление их на слова. | 1 |
| 8 | Письмо буквы *у* и её элементов. | 1 |
| 9 | Выделение в устной речи звука **а**. Соотнесение звуков окружающего мира с этим звуком . | 1 |
| 10 | Письмо букв *а, у* и слогов *ау*, *уа.* | 1 |
| 11 | Звук и буква **А** *.*Правильное произношение звука. | 1 |
| 12 | Письмо строчной буквы *а* и её элементов. | 1 |
| 13 | Выделение звука ***а*** в начале слова. Выбор слов на звук ***а*** по картинкам. Чтение букв **А, а.** | 1 |
| 14 | Выделение звука ***а***. соотнесение звуков окружающего мира с этим звуком. | 1 |
| 15 | Звук и буква **У**.Правильное произношение звука . | 1 |
| 16 | Выделение звука ***у*** в начале слова. Выбор слов на звук ***у*** по картинкам. Чтение букв **У, у.**. | 1 |
| 17 | Письмо слогов *ау, уа.* | 1 |
| 18 | Звуки **а, у**. Выделение звуков вначале слова. | 1 |
| 19 | Составление звуков окружающего мира с речевыми звуками: **а- а- а, у- у- у**. Образование и чтение слов **ау, уа.** | 1 |
| 20 | Закрепление пройденного материала. Слово. Предложение. Звуки **а, у.** | 1 |
| 21 | Звук и буква **М**. Правильное произношение звука. | 1 |
| 22 | Письмо слогов по образцу *ом, мо, ам, ум, ма, му.* | 1 |
| 23 | Письмо слогов и слов, состоящих из двух слов. | 1 |
| 24 | Выделение звука **м** в словах. Выбор слов на звук ***м*** по картинкам. Чтение букв **М, м.** | 1 |
| 25 | Слоги **ам, ум**. Чтение слогов. | 1 |
| 26 | Составление и чтение слогов **ма, му.** | 1 |
| 27 | Сравнение и чтение открытых, закрытых слогов **ам- ма, ум- му.** | 1 |
| 28 | Чтение слогов со звуком ***м*** по букварю. | 1 |
| 29 | Списывание слов, состоящих из двух слогов. | 1 |
| 30 | Списывание с букваря слов, состоящих из двух слогов. | 1 |
| 31 | Упражнение в составлении и чтении слогов: **ам- ма, ум- му.** | 1 |
| 32 | Составление и чтение слова **ма- ма.** | 1 |
| 33 | Звук и буква **О**. Правильное произношение звука. Выделение звука **о** в словах. | 1 |
| 34 | Выбор слов на звук ***о*** по картинкам. Чтение букв **О, о.** | 1 |
| 35 | Образование и чтение слогов с буквами **а, у, м, о.** | 1 |
| 36 | Слоги **ам,ум, ом, ма, му, мо.** | 1 |
| 37 | Составление и чтение слов **ма-ма, му-му.** | 1 |
| 38 | Письмо строчной и заглавной буквы *О*. Письмо строчных и заглавных букв *А, О, У, М.* | 1 |
| 39 | Звук и буква **Х**. Правильное произношение звука. Выделение звука в словах. | 1 |
| 40 | Письмо строчной буквы *х* и слогов *ах, ох, ха, хо.* | 1 |
| 41 | Письмо по образцу слов, состоящих из двух слогов. Письмо заглавной буквы *Х.* | 1 |
| 42 | Выбор слов на звук ***х*** по картинкам. Чтение букв **Х**, **х.** | 1 |
| 43 | Слоги **ах, ух, ох**. Чтение слогов. | 1 |
| 44 | Образование и чтение слогов **ах- ха.** | 1 |
| 45 | Образование и чтение слогов **ух- ху, ох- хо.** | 1 |
| 46 | Образование и чтение слов: **ух, ох, ах; у- ха, у- хо.** | 1 |
| 47 | Звук и буква **С**. Правильное произношение звука. Выделение звука в словах. | 1 |
| 48 | Письмо строчной и заглавной буквы *С.* | 1 |
| 49 | Чтение по таблице и словарю. | 1 |
| 50 | Письмо слогов *ас,* *ос, ус, са, со, су.* | 1 |
| 51 | Письмо по образцу слов состоящих из двух слогов. | 1 |
| 52 | Выделение звука ***с*** в словах. Выбор слов на звук ***с*** по картинкам. Чтение буквы**С, с.** | 1 |
| 53 | Слоги **ас, ус, ос**. Чтение слогов. | 1 |
| 54 | Составление и чтение слогов **ас- са, ус- су, ос- со.** | 1 |
| 55 | Упражнения в составлении и чтении слогов: **ас- са, ус- су, ос-со.** | 1 |
| 56 | Звук и буква **Н**. Правильное произношение звука. Выделение звука в слогах. | 1 |
| 57 | Письмо строчной буквы *н*, её элементов и открытых и закрытых слогов. | 1 |
| 58 | Письмо слогов и слов с буквой *н.* | 1 |
| 59 | Письмо по образцу заглавной буквы *Н*, слов. | 1 |
| 60 | Составление и чтение слогов с изученными буквами. | 1 |
| 61 | Списывание слогов и слов с изученными буквами. | 1 |
| 62 | Закрепление изученных букв и слогов. | 1 |
| 63 | Звук и буква **Ы**. Правильное произношение звука. Выделение звука в слогах. | 1 |
| 64 | Письмо буквы *ы,* её элементов и слогов с пройденными буквами. | 1 |
| 65 | Письмо по образцу закрытых, открытых слогов с буквой *ы.* | 1 |
| 66 | Списывание по образцу (обводке) слов, состоящих из двух слогов с буквой *ы.* | 1 |
| 67 | Письмо по образцу слов, состоящих из одного и двух слов с буквой *ы.* | 1 |
| 68 | Звук и буква **Л**. Правильное произношение звука. Выделение звука в слогах. | 1 |
| 69 | Письмо по образцу заглавной буквы *Л* и слов состоящих из двух слогов. | 1 |
| 70 | Письмо строчной буквы *л,* её элементов, закрытых и открытых слогов: *ла, ло, лу, ал, ол, ул.* | 1 |
| 71 | Письмо заглавных букв *Л ,А* и слов, состоящих из двух слогов.*.* | 1 |
| 72 | Письмо по образцу слов, состоящих из одного, двух слогов с буквами *л,а*… | 1 |
| 73 | Выбор слов на звук ***л*** по картинкам. Чтение букв **Л, л.** | 1 |
| 74 | Звук и буква **В**. Правильное произношение звука. Выделение звука в слогах. | 1 |
| 75 | Письмо по образцу заглавной буквы***В*** и слов состоящих из двух слогов. | 1 |
| 76 | Письмо слогов и слов, состоящих из двух слогов. | 1 |
| 77 | Звук и буква **И**. Знакомство с буквой. Правильное произношение звука. | 1 |
| 78 | Письмо по образцу заглавной буквы***И*** и слов состоящих из двух слогов. | 1 |
| 79 | Слоги **им, их, ис, ин, ил**. Чтение слогов. | 1 |
| 80 | Составление и чтение слогов с изученными буквами. | 1 |
| 81 | Звук и буква **Ш**. Знакомство с буквой. Правильное произношение звука. | 1 |
| 82 | Выделение звука ***ш*** в словах. Выбор слов на звук ***ш*** по картинкам. Чтение букв **Ш, ш.** | 1 |
| 83 | Слоги **аш, уш, ош, ша, шо, шу**. Чтение слогов. | 1 |
| 84 | Списывание по образцу слогов, слов с буквой *ш* | 1 |
| 85 | Письмо строчных и заглавных букв *Ш* и слогов: *аш, ош, уш,* *ша, шо, шу.* | 1 |
| 86 | Чтение прямых и обратных слогов **аш- ша, уш- шу, ош- шо.** | 1 |
| 87 | Звук и буква **П**. Знакомство с буквой. Правильное произношение звука. | 1 |
| 88 | Письмо по образцу заглавной буквы *П.* | 1 |
| 89 | Письмо короткого предложения с буквой *п.* | 1 |
| 90 | Письмо по образцу слов, состоящих из двух, трёх слогов с буквой *п* | 1 |
| 91 | Письмо строчной буквы *п,* закрытых и открытых слогов. | 1 |
| 92 | Составление слогов и слов. | 1 |
| 93 | Звук и буква **Т**. Знакомство с буквой. Правильное произношение звука. | 1 |
| 94 | Письмо по образцу заглавной буквы *Т.* | 1 |
| 95 | Письмо короткого предложения с буквой *т.* | 1 |
| 96 | Письмо по образцу слогов и слов с изученными буквами. | 1 |
| 97 | Звук и буква **К**. Знакомство с буквой. Правильное произношение звука . | 1 |
| 98 | Письмо по образцу заглавной буквы *К* | 1 |
| 99 | Письмо строчной буквы *к,* слогов закрытых и открытых. | 1 |
| 100 | Письмо слогов и слов, состоящих из двух слогов с буквой *к.* | 1 |
| 101 | Звук и буква **З**. Знакомство с буквой. Правильное произношение звука . | 1 |
| 102 | Письмо по образцу заглавной буквы *З* | 1 |
| 103 | Письмо строчной буквы *з,* слогов закрытых и открытых. | 1 |
| 104 | Письмо слогов и слов, состоящих из двух слогов с буквой *з.* | 1 |
| 105 | Звуки и буквы, слова и слоги. | 1 |
| 106 | Звук и буква **Р**. Знакомство с буквой. Правильное произношение звука . | 1 |
| 107 | Письмо по образцу заглавной буквы *Р* | 1 |
| 108 | Составление и чтение прямых и обратных слогов с изученными буквами. | 1 |
| 109 | Письмо строчной буквы *Р,* слогов закрытых и открытых. | 1 |
| 110 | Письмо слогов и слов, состоящих из двух слогов с буквой *р.* | 1 |
| 111 | Звуко- буквенный анализ, чтение слов. | 1 |
| 112 | Составление из букв слогов. Составление и чтение слов. | 1 |
| 113 | Письмо слогов под диктовку. | 1 |
| 114 | Списывание по образцу слогов | 1 |
| 115 | Списывание по образцу слов с пройденными буквами. | 1 |
| 116 | Письмо изученных заглавных букв по образцу. | 1 |
| 117 | Списывание по образцу строчных и заглавных букв.. | 1 |
| 118 | Письмо слогов по образцу. | 1 |
| 119 | Письмо слов с изученными буквами. | 1 |
| 120 | Списывание по образцу предложений с пройденными буквами. | 1 |
| 121 | Составление из букв слогов и слов. | 1 |
| 122 | Письмо под диктовку слогов, слов, коротких предложений. | 1 |
| 123 | Повторение изученного материала. Звуки и буквы **а-м.** | 1 |
| 124 | Буквы строчные и прописные **а-м.** | 1 |
| 125 | Звуки и буквы **м-х.** | 1 |
| 126 | Буквы строчные и прописные **м-х.** | 1 |
| 127 | Письмо заглавных букв **А-М.** | 1 |
| 128 | Письмо заглавных букв **А-О-У.** | 1 |
| 129 | Письмо строчных букв **с-н-ы.** | 1 |
| 130 | Звуки и буквы **н-и** | 1 |
| 131 | Письмо строчных букв **н-и.** | 1 |
| 132 | Письмо заглавных букв **Н-И.** | 1 |
| 133 | Контрольное чтение. | 1 |
| 134 | Контрольное списывание текста. | 1 |
| 135 | Работа над ошибками. | 1 |
| 136 | Повторение изученного. | 1 |

**Математические представления – 102 часа – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Повторение изученного материала. | 1 |
| 2 | Раскрашивание предметов разным цветом. | 1 |
| 3 | Длинный и короткий предмет. | 1 |
| 4 | Сравнение предметов по длине. | 1 |
| 5 | Работа по картинам « Найди предмет». | 1 |
| 6 | Положение в пространстве: рядом, около, в центре. | 1 |
| 7 | Употребление предлогов: у, за, перед. | 1 |
| 8 | Число и цифра 1. | 1 |
| 9 | Нахождение числа 1 на картинках. | 1 |
| 10 | Соотнесения числа один с количеством предметов. | 1 |
| 11 | Письмо элементов с цифрой 1. | 1 |
| 12 | Количество предметов « один - много». | 1 |
| 13 | Письмо цифры один по трафарету. | 1 |
| 14 | Письмо цифры один по образцу. | 1 |
| 15 | Число и цифра 2. | 1 |
| 16 | Письмо элементов цифры 2. | 1 |
| 17 | Письмо цифры 2 по трафарету. | 1 |
| 18 | Сравнение чисел: один, два. | 1 |
| 19 | Письмо цифры 1 по образцу. | 1 |
| 20 | Письмо цифры 2 по образцу. | 1 |
| 21 | Соотнесение количества предметов с числом 2. | 1 |
| 22 | Письмо цифры 2. | 1 |
| 23 | Письмо знака « плюс». | 1 |
| 24 | Письмо по образцу знака « равно». | 1 |
| 25 | Запись примера по шаблону. | 1 |
| 26 | Сложение. Понятия действия сложения. | 1 |
| 27 | Сложения предметов. | 1 |
| 28 | Запись примеров на сложения. | 1 |
| 29 | Проговаривание и запись примеров 1+1=2. | 1 |
| 30 | Понятие – вычитание. | 1 |
| 31 | Вычитание предметов. | 1 |
| 32 | Запись примера 2-1=1 по образцу. | 1 |
| 33 | Уменьшения числа на один. | 1 |
| 34 | Запись примеров 1+1=2; 2-1=1 по образцу. | 1 |
| 35 | Запись 1=1; 2=2 по трафарету. | 1 |
| 36 | Числовой ряд 1 – 2. | 1 |
| 37 | Число и цифра 3. | 1 |
| 38 | Числовой ряд 1 – 3. | 1 |
| 39 | Числовой ряд 3 – 1. | 1 |
| 40 | Состав числа 3. | 1 |
| 41 | Сравнение чисел 3 и 2. | 1 |
| 42 | Сравнение чисел 1, 2, 3. | 1 |
| 43 | Сравнение чисел 3, 2, 1. | 1 |
| 44 | Письмо элементов цифры 3. | 1 |
| 45 | Письмо цифры 3. | 1 |
| 46 | Письмо цифры 3 по трафарету. | 1 |
| 47 | Письмо цифры 3 по обводке. | 1 |
| 48 | Письмо цифр 3, 2, 1 по обводке. | 1 |
| 49 | Запись примера 1+2=3 по обводке. | 1 |
| 50 | Запись примера 2+1=3 по обводке. | 1 |
| 51 | Вычитание предметов. | 1 |
| 52 | Запись примера 3-1=2 по обводке. | 1 |
| 53 | Запись примера 3-2=1 по образцу. | 1 |
| 54 | Запись: 1=1, 2=2, 3=3 по трафарету. | 1 |
| 55 | Число и цифра 4. | 1 |
| 56 | Числовой ряд 1 – 4. | 1 |
| 57 | Порядковые числительные 1.2,3,4. | 1 |
| 58 | Состав числа 4. | 1 |
| 59 | Запись примеров на сложения по образцу. | 1 |
| 60 | Запись примеров на вычитание по образцу. | 1 |
| 61 | Запись примеров на вычитание и сложение по образцу. | 1 |
| 62 | Вставь пропущенные числа. | 1 |
| 63 | Запись числового ряда 1- 4; 4 -1. | 1 |
| 64 | Сравнение чисел 4и 2; 1 и 4. | 1 |
| 65 | Запись и решение примеров по образцу (по обводке) в пределах 4. | 1 |
| 66 | Запись и решение задач по образцу по обводке) в пределах 4. | 1 |
| 67 | Геометрические фигуры: круг, квадрат, треугольник, прямоугольник. | 1 |
| 68 | Число и цифра 5. Письмо цифры 5 по образцу. | 1 |
| 69 | Числовой ряд 1 – 5, 5 – 1. | 1 |
| 70 | Порядковые числительные от 1 – 5. | 1 |
| 71 | Состав числа 5. | 1 |
| 72 | Запись примера 4+1=5, 1+4=5 по образцу (по обводке). | 1 |
| 73 | Решение и запись примеров на сложение в пределах 5. | 1 |
| 74 | Вставь пропущенные числа. | 1 |
| 75 | Письмо цифр 1, 2,3,4,5 под диктовку. | 1 |
| 76 | Письмо цифр 5,4,3,2,1 под диктовку. | 1 |
| 77 | Запись примера 5 – 1=4 по образцу (по обводке). | 1 |
| 78 | Запись примера 5 – 4=1 по образцу (по обводке). | 1 |
| 79 | Решение и запись примеров на вычитание в пределах 5. | 1 |
| 80 | Решение и запись примеров на сложение в пределах 5. | 1 |
| 81 | Число и цифра 6.Письмо цифры 6. | 1 |
| 82 | Числовой ряд 1 – 6.Запись по обводке. | 1 |
| 83 | Числовой ряд 1 – 6. Запись по образцу. | 1 |
| 84 | Числовой ряд 6 -1.Запись по обводке. | 1 |
| 85 | Числовой ряд 6 -1.Запись по образцу. | 1 |
| 86 | Запись примера 5+1=6 по обводке. | 1 |
| 87 | Запись примера 5+1=6 по образцу. | 1 |
| 88 | Запись примера на вычитание 6-1=5 по обводке. | 1 |
| 89 | Запись примера на вычитание 6-1=5 по образцу. | 1 |
| 90 | Число и цифра 7. Письмо цифры 7. | 1 |
| 91 | Числовой ряд 1 – 7.Запись по обводке. | 1 |
| 92 | Числовой ряд 1 – 7. Запись по образцу. | 1 |
| 93 | Контрольная работа. | 1 |
| 94 | Работа над ошибками. | 1 |
| 95 | Проговаривание и запись примеров на сложение и вычитание. | 1 |
| 96 | Вычитание предметов и сложение предметов. | 1 |
| 97 | Запись и решение примеров на вычитание по образцу. | 1 |
| 98 | Запись и решение примеров на сложение по образцу. | 1 |
| 99 | Запись и решение задач по обводке. | 1 |
| 100 | Запись и решение задач по образцу. | 1 |
| 101 | Решение примеров и задач. | 1 |
| 102 | Повторение изученного. | 1 |

**Ручной труд 68 часов- 2 часа в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Бумага. Свойства бумаги. | 1 |
| 2 | Сгибание бумаги с совмещением углов и сторон. | 1 |
| 3 | Сгибание квадратного листа бумаги с угла на угол по диагонали. | 1 |
| 4 | Разрывание листа бумаги по прямым линиям сгиба на две, три части. | 1 |
| 5 | Сгибание листа бумаги гармошкой. | 1 |
| 6 | Изготовление закладок из полос цветной бумаги. | 1 |
| 7 | Работа с нитками. | 1 |
| 8 | Свойства ниток, наматывание на катушку. | 1 |
| 9 | Изготовление поделки с использования ниток. Упражнения плетение косички. | 1 |
| 10 | Плетение закладки из двух нитей. | 1 |
| 11 | Работа с мозаикой. | 1 |
| 12 | Составление полос из мозаики. | 1 |
| 13 | Составление узора из мозаики. | 1 |
| 14 | Составление квадрата из мозаики. | 1 |
| 15 | Составление треугольника из мозаики. | 1 |
| 16 | Составление прямоугольника из мозаики. | 1 |
| 17 | Составление геометрических фигур из мозаики. | 1 |
| 18 | Составление домика из мозаики. | 1 |
| 19 | Составление цветка из мозаики. | 1 |
| 20 | Цветная бумага. Свойства бумаги. | 1 |
| 21 | Клей карандаш, его свойства. Правила пользования клеем карандашом. | 1 |
| 22 | Наклеивание простейших форм на контур. | 1 |
| 23 | Наклеивание фигур из двух частей (дом с крышей). | 1 |
| 24 | Наклеивание фигур из двух частей (гриб). | 1 |
| 25 | Наклеивание из готовых частей. Машина. ПТБ с клеем. | 1 |
| 26 | Наклеивание из готовых частей. Цыплёнок . | 1 |
| 27 | Наклеивание из готовых частей. Фрукты. | 1 |
| 28 | Наклеивание из готовых частей. Овощи . | 1 |
| 29 | Наклеивание из готовых частей. Ёж . | 1 |
| 30 | Составление аппликации «Ваза с цветами». | 1 |
| 31 | Изготовление ёлочной гирлянды. ПТБ с клеем. | 1 |
| 32 | Изготовление ёлочных игрушек. ПТБ с клеем. | 1 |
| 33 | Составление аппликации «Снеговик». | 1 |
| 34 | Пластилин. Свойства пластилина, подготовка к работе. | 1 |
| 35 | Отщипывание пальцами кусочков пластилина. ПТБ при работе с пластилином. | 1 |
| 36 | Скатывание столбиков из пластилина. | 1 |
| 37 | Скатывание шариков из пластилина. | 1 |
| 38 | Лепка шариков и их соединение (бусы). | 1 |
| 39 | Лепка неваляшки из шариков. | 1 |
| 40 | Лепка столбиков и соединение из них (домик.) | 1 |
| 41 | Лепка изученных букв из пластилина. | 1 |
| 42 | Лепка круга из пластилина. | 1 |
| 43 | Лепка квадрата из пластилина. | 1 |
| 44 | Лепка треугольника из пластилина. | 1 |
| 45 | Лепка прямоугольника из пластилина. | 1 |
| 46 | Лепка геометрических фигур из пластилина. | 1 |
| 47 | Лепка пирамидки. ПТБ при работе с пластилином. | 1 |
| 48 | Лепка грибка из двух частей. | 1 |
| 49 | Лепка чашка с кружкой из двух частей. | 1 |
| 50 | Лепка «Лесенка». ПТБ при работе с пластилином. | 1 |
| 51 | Работа с цветной бумагой. Аппликация « Флажки». | 1 |
| 52 | Аппликация « Коврик». | 1 |
| 53 | Аппликация «Лодочка», «Ракета». | 1 |
| 54 | Аппликация « Пирамидка». | 1 |
| 55 | Аппликация « Бабочка». | 1 |
| 56 | Аппликация « Цветок». | 1 |
| 57 | Работа с разрезными картинками из 2- 3 частей. | 1 |
| 58 | Складывание картинок из 3- 4 частей. | 1 |
| 59 | Складывание картинок из 4- 5 частей. | 1 |
| 60 | Складывание картинок из 5- 6 частей. | 1 |
| 61 | Лепка изученных цифр. ПТБ при работе с пластилином. | 1 |
| 62 | Лепка изученных цифр. | 1 |
| 63 | ПТБ при работе с ножницами. Упражнения в резании. | 1 |
| 64 | ПТБ. Резание по прямым линиям. | 1 |
| 65 | Вырезание по контуру. Квадрат. | 1 |
| 66 | Вырезание по контуру. Треугольник. | 1 |
| 67 | Вырезание по контуру. Круг. | 1 |
| 68 | Повторение пройденного. | 1 |

**Предметно-практические действия – 102 часа – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | День знаний. | 1 |
| 2 | Фиксирование взора на предметы. | 1 |
| 3 | Наблюдение за движущими заводными игрушками. | 1 |
| 4 | Выполнение простых движений: «делай вместе», «молоток» и т. п. | 1 |
| 5 | Выполнение подражательных действий со сменой вида движения: «Стучим - прячем». | 1 |
| 6 | Воспроизведения по подражания действий с предметом: «Упражнения с флажком». | 1 |
| 7 | Выполнение по показу и самостоятельно действий с предметами: катание шариков. | 1 |
| 8 | Перекладывание предметов из одной коробки в другую. | 1 |
| 9 | Складывание предметов в коробку, чтобы можно было закрыть крышкой. | 1 |
| 10 | Открывание и закрывание коробок, деревянных яиц, матрёшек. | 1 |
| 11 | Заполнение отверстий втулками, грибками. | 1 |
| 12 | Закручивание руками крупных пластмассовых и деревянных гаек. | 1 |
| 13 | Нанизывание предметов с отверстием на стержень. | 1 |
| 14 | Нанизывание шаров на шнур. | 1 |
| 15 | Доставание предмета, находящегося в труднодоступном месте. | 1 |
| 16 | Сталкивание палкой предмета со стола. | 1 |
| 17 | Действия с предметами разного цвета, форма, величина. | 1 |
| 18 | Выбор по образцу и инструкции «Дай такой» предметов одного цвета. | 1 |
| 19 | Группировка по цвету предметов. | 1 |
| 20 | Выбор по образцу и раскладывание предметов насыщенных цветом (красный, синий, жёлтый, зелёный). | 1 |
| 21 | Три цвета: красный, синий, жёлтый – уметь выбрать. | 1 |
| 22 | Группировка по форме предметов двух контрастных форм. | 1 |
| 23 | Выбор по образцу и раскладывание объёмных форм: куб, шар, конус. | 1 |
| 24 | Выбор предметов одной плоскостной формы: круг – квадрат. | 1 |
| 25 | Выбор предметов одной плоскостной формы: круг – треугольник. | 1 |
| 26 | Название плоскостных форм и правильное соотнесение с соответствующими формами: шарик, кубик, круг, квадрат. | 1 |
| 27 | Раскладывание этих плоскостных форм. | 1 |
| 28 | Выбор одинаковых по величине предметов: большие и маленькие. | 1 |
| 29 | Выбор одинаковых по величине предметов: толстые и тонкие. | 1 |
| 30 | Выбор одинаковых по величине предметов: длинные и короткие. | 1 |
| 31 | Группировка различных парных предметов по величине ( раскладывание в большую коробку – больших предметов, в маленькую – маленьких). | 1 |
| 32 | Группировка различных парных предметов по величине ( нанизывание колец одного размера на стержень). | 1 |
| 33 | Группировка различных парных предметов по величине (нанизывание колец двух размеров – больших и маленьких). | 1 |
| 34 | Использование приема наложения предметов для их сравнения по величине. | 1 |
| 35 | Подбор друг к другу разнородных и одинаковых по величине предметов. | 1 |
| 36 | Понимать, находить и показывать предметы большие и маленькие. | 1 |
| 37 | Работа с палочками. Складывание из них мебели. | 1 |
| 38 | Работа с палочками. Складывания домика, ёлочки, забора. | 1 |
| 39 | Работа с мозаикой: выложить дорожку (жёлтую), дорожку из травки ( зелёную), дорожку из кирпичиков (красную) и т. д., | 1 |
| 40 | Работа с мозаикой «Красное солнышко, синяя тучка». | 1 |
| 41 | Работа с бумагой. Её свойства. | 1 |
| 42 | Работа с бумагой. Сгибание и разгибание по прямой линии. | 1 |
| 43 | Сгибание из бумажного квадрата прямоугольника и квадрата. | 1 |
| 44 | Сгибание из бумажного квадрата треугольников по диагонали. | 1 |
| 45 | Работа с конструктором. Башни из кубиков: высокая – низкая. | 1 |
| 46 | Работа с конструктором. Пирамидка из колец разного цвета. | 1 |
| 47 | Дидактическая игра «Подбери по цвету». | 1 |
| 48 | Дидактическая игра «Разложи в ряд». | 1 |
| 49 | Картинное лото «Покажи нужную карточку». | 1 |
| 50 | Работа с пластилином. Лепка способом раскатывания шара и оттягивания части в нём (груша). | 1 |
| 51 | Раскатывание шара и оттягивание части в нём (свёкла). | 1 |
| 52 | Раскатывание нескольких шаров разного размера и соединение их (неваляшка). | 1 |
| 53 | Раскатывание нескольких шаров разного размера и соединение их (снеговик) | 1 |
| 54 | Лепка из пластилина: бусы (чередование шариков разного цвета). | 1 |
| 55 | Работа с мозаикой. Выкладывание двух параллельных рядов двух цветов. | 1 |
| 56 | Выкладывание чередующегося ряда из двух цветов. | 1 |
| 57 | Выкладывание по образцу узоров с соблюдением цвета. | 1 |
| 58 | Работа с мозаикой «Ёлочка и грибок». | 1 |
| 59 | Лепка из пластилина грибок. | 1 |
| 60 | Лепка кисти рябины. | 1 |
| 61 | Лепка овощей и фруктов. | 1 |
| 62 | Конструирование из палочек. | 1 |
| 63 | Складывание из кубиков с картинками одной сюжетной. | 1 |
| 64 | Постройка из кубиков мебели. | 1 |
| 65 | Складывание из разрезной картинки целого предмета. | 1 |
| 66 | Работа с бумагой. Разрывание бумаги произвольно на мелкие кусочки «Звёзды на небе». | 1 |
| 67 | Работа с шаблонами: круги разного цвета и разной величины. | 1 |
| 68 | Открывание и закрывание флаконов с завинчивающими крышками. | 1 |
| 69 | Нанизывание косточек на стержень. | 1 |
| 70 | Выбор по образцу и раскладывание 3 – 6 предметов разного цвета. | 1 |
| 71 | Выбор по образцу и раскладывание предметов по форме. | 1 |
| 72 | Группировка предметов разной величины, формы и цвета согласно заданию и образцу «Разложи, какие куда подходят». | 1 |
| 73 | Понимать и дифференцировать понятия: большой – маленький, толстый – тонкий, длинный – короткий и показывать нужные предметы. | 1 |
| 74 | Игра «Светофор» : выработка быстрой и точной реакции (показ нужного цвета). | 1 |
| 75 | Дидактическая игра” Чудесный мешочек». | 1 |
| 76 | Работа с палочками. Складывание из палочек предмета: лесенка. | 1 |
| 77 | Складывание из палочек изученных букв. | 1 |
| 78 | Складывание из палочек изученных цифр. | 1 |
| 79 | Работа с мозаикой. Треугольник по опорным точкам. | 1 |
| 80 | Работа с мозаикой. Четырёхугольник по опорным точкам. | 1 |
| 81 | Работа с мозаикой. Рамка по контуру доски в середине. Снежинка. | 1 |
| 82 | Работа с мозаикой. Рамка по контуру доски с солнышком в середине. | 1 |
| 83 | Работа с мозаикой. Дом с крышей и трубой. | 1 |
| 84 | Работа с мозаикой. Цветок на стебле. | 1 |
| 85 | Работа с мозаикой. Выкладывание орнамента « Коврик» | 1 |
| 86 | Работа с мозаикой. Выкладывание букета цветов. | 1 |
| 87 | Работа с мозаикой. Выкладывание свободного узора по замыслу детей. | 1 |
| 88 | Складывание разных картинок одной целой. | 1 |
| 89 | Складывание картинки из четырех кубиков. | 1 |
| 90 | Складывание картинки из шести кубиков. | 1 |
| 91 | Складывание трёхместной матрёшки. | 1 |
| 92 | Складывание трёх пяти местной пирамидки. | 1 |
| 93 | Собирание вкладных кубиков разной величины (2 – 4). | 1 |
| 94 | Собирание пирамиды из трёх – пяти колец. | 1 |
| 95 | Работа с бумагой. Сгибание и разгибание (Самолётик). | 1 |
| 96 | Работа с бумагой. Сгибание и разгибание. Наборная линейка. | 1 |
| 97 | Работа с бумагой. Сгибание и разгибание. Скамейка. | 1 |
| 98 | Работа с бумагой. Аппликация из бумаги «Солнышко и цветок». | 1 |
| 99 | Дидактическая игра «Что лишнее?». | 1 |
| 100 | Работа с конструктором «Машина». | 1 |
| 101 | Работа с пазлами (4 – 6). | 1 |
| 102 | Работа с пазлами (6 – 8). | 1 |

**Человек – 34 часа- 1 час в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|  | **Представления о себе – 4 часа.** |  |
| 1 | Знакомство. Сюжетно – ролевая игра «Будем знакомы!». | 1 |
| 2 | Называние своего имени, фамилии. Сюжетно – ролевая игра «Кто я?». | 1 |
| 3 | Правила поведения в школе, на улице. | 1 |
| 4 | Правила поведения с детьми и взрослыми. | 1 |
|  | **Семья – 3 часа.** |  |
| 5 | Члены семьи: мама, папа. Различение родителей по фотографиям. | 1 |
| 6 | Узнавание и называние имени родителей. | 1 |
| 7 | Члены семьи: брат, сестра, бабушка, дедушка. Различение родственников по фотографиям. | 1 |
|  | **Гигиена тела – 8 часов.** |  |
| 8 | Экскурсия в места общественного пользования в школе (умывалка, туалет). | 1 |
| 9 | Гигиена тела. | 1 |
| 10 | Предметы санитарии и гигиены: мыло, мыльница, полотенце. | 1 |
| 11 | Предметы санитарии и гигиены: расческа, зубная щетка, зубная паста. | 1 |
| 12 | Как правильно мыть руки. | 1 |
| 13 | Соблюдение последовательности при мытье и вытирании рук. | 1 |
| 14 | Практическое занятие – как мыть руки. | 1 |
| 15 | Просмотр мультфильма по произведению К.Чуковского «Мойдодыр». | 1 |
|  | **Обращение с одеждой – 5 часов.** |  |
| 16 | Одежда. Распознавание и различение одежды среди других предметов. | 1 |
| 17 | Назначение одежды. | 1 |
| 18 | Узнавание (различение) предметов одежды. | 1 |
| 19 | Школьная форма (брюки, рубашка; блузка, юбка). Мой внешний вид. | 1 |
| 20 | Школьная форма. Мой внешний вид. | 1 |
|  | **Прием пищи – 5 часов.** |  |
| 21 | Обобщающее понятие «продукты». | 1 |
| 22 | Употребление овощей в пищу. | 1 |
| 23 | Полезные продукты. Овощи: помидор (цвет, форма, величина). | 1 |
| 24 | Полезные продукты. Овощи: огурец (цвет, форма, величина). | 1 |
| 25 | Сравнение помидора, огурца по признакам (цвет, форма, размер). | 1 |
|  | **Представления о себе – 5 часов.** |  |
| 26 | Пол, возраст, имя, фамилия. | 1 |
| 27 | Человек: строение. | 1 |
| 28 | Части тела (голова, туловище, ноги, руки). | 1 |
| 29 | Волшебные слова. | 1 |
| 30 | Знакомство. Как вести себя в гостях. Сюжетно-ролевая игра «Мы вежливые». | 1 |
|  | **Гигиена тела – 4 часов.** |  |
| 31 | Гигиена полости рта. | 1 |
| 32 | Практическое занятие: чистка зубов. | 1 |
| 33 | Чтобы зубки не болели. | 1 |
| 34 | Повторение изученного. | 1 |

**Окружающий природный мир 34 часа- 1 час в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Время года. Осень. | 1 |
| 2 | Название осенних месяцев. | 1 |
| 3 | Фрукты . | 1 |
| 4 | Овощи. | 1 |
| 5 | Растения осенью. | 1 |
| 6 | Грибы (съедобные, несъедобные) . | 1 |
| 7 | Труд людей осенью. | 1 |
| 8 | Сезонные работы в саду и огороде. | 1 |
| 9 | Сезонные работы в поле. | 1 |
| 10 | Почва. Состав почвы. | 1 |
| 11 | Простейшие свойства почвы. | 1 |
| 12 | Значение почвы для жизни животных. | 1 |
| 13 | Способы обработки почвы. Инструменты. | 1 |
| 14 | Перелетные птицы. | 1 |
| 15 | Домашние животные. | 1 |
| 16 | Дикие животные. | 1 |
| 17 | Разнообразие животных в природе. | 1 |
| 18 | Поздняя осень. | 1 |
| 19 | Признаки зимы. | 1 |
| 20 | Снегопад . | 1 |
| 21 | Труд людей зимой. | 1 |
| 22 | Название зимних месяцев. | 1 |
| 23 | Сезонные изменения в природе. | 1 |
| 24 | Животные зимой. | 1 |
| 25 | Растения зимой. | 1 |
| 26 | Домашнее животное-корова. | 1 |
| 27 | Домашние животное-лошадь. | 1 |
| 28 | Домашние животное-свинья. | 1 |
| 29 | Домашние животное-овца. | 1 |
| 30 | Дикие животные: лось, олень. Внешний вид, пища, повадки. | 1 |
| 31 | Дикие животные волк, лиса. | 1 |
| 32 | Зимующие птицы. | 1 |
| 33 | Домашние птицы: гусь. | 1 |
| 34 | Домашние птицы: индюк. Повторение изученного. | 1 |

**Окружающий социальный мир – 34 часа- 1 час в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Наш класс. Дружный коллектив. | 1 |
| 2 | Школа. Помещения школы. Школьный двор. Люди, работающие в школе. Школьные принадлежности. | 1 |
| 3 | Дом. Части дома. Безопасное поведение в местах общего пользования. | 1 |
| 4 | Двор. Части двора. Безопасное поведение во дворе. | 1 |
| 5 | Помещения квартиры: комната (спальная, детская, гостиная), прихожая, кухня, ванная комната, санузел, балкон). | 1 |
| 6 | Предметы мебели: стол, стул, диван, шкаф, полка, кресло, кровать, табурет, комод. | 1 |
| 7 | Виды мебели: кухонная, спальная, кабинетная | 1 |
| 8 | Сообщение (узнавание) своего домашнего адреса: город, улица, номер дома, номер квартиры. | 1 |
| 9 | Предметы посуды: тарелка, стакан, кружка, ложка, вилка, нож, кастрюля, сковорода, чайник, половник. | 1 |
| 10 | Напитки: вода, чай, сок, какао, лимонад, компот, квас, кофе. Внешний вид, вкус. Узнавание упаковок с напитком. | 1 |
| 11 | Молочные продукты: молоко, йогурт, творог, сметана, кефир, масло, мороженое. Внешний вид, вкус. Узнавание упаковок с молочным продуктом. | 1 |
| 12 | Мясные продукты: готовые к употреблению: колбаса, ветчина. | 1 |
| 13 | Рыбные продукты:крабовые палочки, консервы, рыба (копченая, соленая, вяленая) | 1 |
| 14 | Мучные изделия: хлеб, батон, пирожок, булочка, сушки, баранки, сухари. | 1 |
| 15 | Кондитерские изделия: торт, печенье, пирожное, конфета, шоколад. | 1 |
| 16 | Традиции и атрибуты праздника – Новый год. | 1 |
| 17 | Бумага, свойства бумаги. Бумажные изделия | 1 |
| 18 | Дерево, свойства дерева. Деревянные изделия. | 1 |
| 19 | Стекло, свойства стекла. Стеклянные изделия. | 1 |
| 20 | Металл, свойства металла. Металлические изделия. | 1 |
| 21 | Ткань, свойства ткани. Тканевые изделия. | 1 |
| 22 | Традиции и атрибуты праздника: 23 февраля. | 1 |
| 23 | Пластмасса, свойства пластмассы. Пластмассовые изделия. | 1 |
| 24 | Традиции и атрибуты праздника: 8 марта. | 1 |
| 25 | Резина, свойства резины. Резиновые изделия. | 1 |
| 26 | Традиции и атрибуты праздника: масленица, пасха. | 1 |
| 27 | Традиции и атрибуты праздника 9 мая. | 1 |
| 28 | Россия. Государственная символика: герб, флаг, гимн.  Президент РФ. | 1 |
| 29 | Мой родной город Орел. Достопримечательности. | 1 |
| 30 | Городские здания: больница, поликлиника, парикмахерская, почта, магазин, театр (кукольный, драматический и др.), цирк, жилой дом. Правила поведения в общественных местах. | 1 |
| 31 | Профессии людей, работающих в городских зданиях: врач, продавец, кассир, повар, строитель, парикмахер, почтальон | 1 |
| 32 | Части территории улицы: проезжая часть, тротуар.Технические средства организации дорожного движения: дорожный знак «Пешеходный переход», разметка «зебра», светофор.Правила перехода улицы. | 1 |
| 33 | Общественный транспорт. Правила поведения в общественном транспорте. | 1 |
| 34 | Специальный транспорт: пожарная машина, скорая помощь, полицейская машина. Назначение специального транспорта. Профессии людей, работающих на специальном транспорте. Повторение изученного. | 1 |

**Адаптивная физкультура - 68 часов – 2 часа в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на уроке.  Построение в шеренгу по инструкции. Команды: «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!».  П/И «Два сигнала». | | 1 |
| 2 | Значение утренней зарядки. Комплекс ОУ без предметов.  Построение в колонну. | | 1 |
| 3 | Ходьба в медленном темпе с выполнением упражнений для рук, в чередовании с другими движениями.  П/И «Запрещённое движение».  Спортивная форма: опрятность, аккуратность. | | 1 |
| 4 | Расчёт по порядку.  Медленный бег до 2 мин. | | 1 |
| 5 | Упражнения на дыхание (комплекс № 1).  Бег в чередовании с ходьбой.  КДП: бег 30 м, броски набивного мяча на дальность, метание мешочка в цель. | | 1 |
| 6 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд.  КДП: прыжок в длину с места.  П/И «Мяч соседу», | | 1 |
| 7 | Повороты на месте.  Бег с высоким подниманием бедра.  Челночный бег 3\*7м. | | 1 |
| 8 | Бег с высокого старта.  П/И «Шишки, желуди, орехи». | | 1 |
| 9 | Комплекс ОУ с гимнастической палкой. | | 1 |
| 10 | Упражнения на развитие равновесия.  П/И «Цапля и лягушки». | | 1 |
| 11 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола с приседом и в наклоне. | | 1 |
| 12 | Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. | | 1 |
| 13 | Ходьба по наклонной скамейке.  П/И «Через кочки и пенёчки». | | 1 |
| 14 | Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  Упражнения у гимнастической стенки. | | 1 |
| 15 | Размыкание и смыкание на вытянутые руки в колонне.  Упражнения у гимнастической стенки. | | 1 |
| 16 | Перестроение из колонны по одному в колонну по двое во время движения.  Коррекционное упражнение «Командиры». | | 1 |
| 17 | Выполнение на память 3 – 4 общеразвивающих упражнений. | | 1 |
| 18 | Итоговая эстафета.  Беседа о физической нагрузке и отдыхе дома. | | 1 |
| 19 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале. Выполнение основных команд. Повороты.  П/ И «Запрещённое движение». | | 1 |
| 20 | Комплекс ОУ с обручами.  Пролезание сквозь обруч. | | 1 |
| 21 | Перехватывание обруча в ходьбе и беге.  Вращение обруча рукой. | | 1 |
| 22 | Дыхательные упражнения (комплекс № 2).  Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев. | | 1 |
| 23 | Подтягивание на руках по наклонной скамейке.  П/И «Перетягивание в парах». | | 1 |
| 24 | Упражнения для укрепления мышц туловища. | | 1 |
| 25 | Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам.  Ходьба до различных ориентиров. | | 1 |
| 26 | Комплекс ОУ без предметов.  Упражнения на расслабление мышц. | | 1 |
| 27 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, разноимённым и одноимённым способом. | | 1 |
| 28 | Лазанием по гимнастической стенке в стороны приставным шагом. | | 1 |
| 29 | Лазание по наклонной скамейке вверх, вниз с опорой на колени, держась за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. | | 1 |
| 30 | Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см.  Перелезание через препятствие высотой 30 см. | | 1 |
| 31 | Выполнение на память 3 – 4 общеукрепляющих упражнений. | | 1 |
| 32 | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | | 1 |
| 33 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности на уроке. Построение, сдача рапорта, повороты. П/И «Кто рядом?»  Дыхательные упражнения (комплекс № 3). | | 1 |
| 34 | Комплекс ОУ без предметов.  Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. | | 1 |
| 35 | Ходьба одна нога на гимнастической скамейке, другая на полу  Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты с контролем и без контроля зрения. | | 1 |
| 36 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.  Прыжки в высоту до определённого ориентира. | | 1 |
| 37 | Прыжки в глубину в обозначенное место.  П/И «Точный прыжок».  Спортивная игра «Хоккей»: правила игры | | 1 |
| 38 | Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.  Хоккей: положение игрока, удерживание клюшки. | | 1 |
| 39 | Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов.  Прыжки в длину с разбега. | | 1 |
| 40 | Комплекс ОУ с кубиками.  Переноска нескольких кубиков.  П/И «Вратари» | | 1 |
| 41 | Переноска гимнастических палок (10 - 15 шт.)  Коллективная переноска мата. | | 1 |
| 42 | Упражнения из положения, сидя на полу, скамейке для укрепления мышц ног: наклоны, «уголок».  П/И «Пятнашки маршем». | | 1 |
| 43 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». | | 1 |
| 44 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом, согнув ноги.  П/И «Зайцы и волк». | | 1 |
| 45 | Группировка, лёжа на спине.  Коррекционное упражнение: «Качалочка». | | 1 |
| 46 | Вис на канате с помощью рук и ног на узле.  Ходьба на месте в течении 10 – 15 сек. | | 1 |
| 47 | Передача набивного мяча в колонне, шеренге, по кругу.  Катание набивного мяча по полу в парах. | | 1 |
| 48 | Сбивание набивным мячом кеглей.  Народная игра «Городки». | | 1 |
| 49 | Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  П/И «Слушай сигнал». | | 1 |
| 50 | Быстрый бег на месте 5 – 8 сек, затем самостоятельный бег.  П/И «Снежинки и ветер». | | 1 |
| 51 | Выполнение на память 3- 4 общеразвивающих упражнений. | | 1 |
| 52 | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | | 1 |
| 53 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности.  Построение, повороты. | | 1 |
| 54 | | Комплекс ОУ с флажками.  П/И «К своим флажкам», | 1 |
| 55 | | Дыхательные упражнения (комплекс № 1).  Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. | 1 |
| 56 | | Ползание по мату с выполнением задания, различным способом. | 1 |
| 57 | | Дозирование силы удара мячом о пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту. | 1 |
| 58 | | Броски мяча в парах.  П/И «Мяч соседу». | 1 |
| 59 | | Комплекс ОУ с флажками.  П/И «Кто первый добежит?» | 1 |
| 60 | | Переноска 3 и более мячей.  Переноска 3 и более различных предметов (мяч, кегля, палка, кубик, скакалка, обруч). | 1 |
| 61 | | Метание с места малого мяча правой и левой рукой.  Бег 30 м (повторение).  П/И «Зоркий глаз». | 1 |
| 62 | | Метание мяча в цель.  Прыжки в длину с места (повторение).  П/И «Метко в цель». | 1 |
| 63 | | Метание мяча на дальность отскока от стены.  КДП: броски набивного мяча вдаль, метание мяча в цель. | 1 |
| 64 | | КДП: бег 30 м, прыжок в длину с места.  Ходьба с изменением темпа. | 1 |
| 65 | | Бег с высоким подниманием бедра и с захлёстыванием голени назад. | 1 |
| 66 | | Изменение направления движения по условному сигналу.  Ходьба спиной вперёд. | 1 |
| 67 | | Выполнение на память 3 – 4 общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 68 | | Итоговая эстафета.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |

**Двигательное развитие – 34 часа – 1 час в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения выполняются стоя).  Носовое дыхание. | 1 |
| 2 | Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения выполняются стоя).  Носовое дыхание. Повторение | 1 |
| 3 | Упражнения на развитие равновесия.  Носовое дыхание. | 1 |
| 4 | Упражнения на развитие равновесия.  Носовое дыхание. Повторение | 1 |
| 5 | Упражнения у шведской стенки.  Упражнения для мимики лица. | 1 |
| 6 | Упражнения у шведской стенки.  Упражнения для мимики лица. Повторение | 1 |
| 7 | Упражнения для тренировки мышечного корсета.  Смешанное дыхание. | 1 |
| 8 | Упражнения для тренировки мышечного корсета.  Смешанное дыхание. Повторение | 1 |
| 9 | Упражнения на гимнастической скамейке, сидя.  Смешанное дыхание. | 1 |
| 10 | Упражнения на гимнастической скамейке, стоя.  Смешанное дыхание. Повторение | 1 |
| 11 | Упражнения на развитие координации движения, стоя.  Упражнения на релаксацию. | 1 |
| 12 | Упражнения на развитие координац. движения, лёжа.  Упражнения на релаксацию. Повторение | 1 |
| 13 | Упражнения на расслабление мышц.  Профилактическое дыхание. | 1 |
| 14 | Упражнения на расслабление мышц.  Профилактическое дыхание. Повторение | 1 |
| 15 | Упражнения с элементами самомассажа для укрепления организма.  Профилактическое дыхание. | 1 |
| 16 | Упражнения с элементами самомассажа для укрепления организма.  Профилактическое дыхание. Повторение | 1 |
| 17 | Упражнения на формирование правильной осанки.  Упражнения для глаз. | 1 |
| 18 | Упражнения на формирование правильной осанки.  Упражнения для глаз. Повторение | 1 |
| 19 | Упражнения с использованием фитболов, стоя.  Очистительное дыхание. | 1 |
| 20 | Упражнения с использованием фитболов, стоя.  Очистительное дыхание. Повторение | 1 |
| 21 | Упражнения на развитие ловкости и гибкости.  Точечный массаж. | 1 |
| 22 | Упражнения на развитие ловкости и гибкости.  Точечный массаж. Повторение | 1 |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц спины.  Гимнастика маленьких волшебников. | 1 |
| 24 | Упражнения на укрепление мышц спины.  Гимнастика маленьких волшебников. Повторение | 1 |
| 25 | Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса. | 1 |
| 26 | Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса.  Повторение | 1 |
| 27 | Упражнения на укрепление мышц живота. | 1 |
| 28 | Упражнения на укрепление мышц живота.  Повторение | 1 |
| 29 | Упражнения на укрепление мышц нижних конечностей. | 1 |
| 30 | Упражнения на укрепление мышц нижних конечностей.  Повторение | 1 |
| 31 | Упражнения с использованием фитболов, сидя.  Упражнения на растягивание мышц. | 1 |
| 32 | Упражнения с использованием фитболов, сидя.  Упражнения на растягивание мышц. Повторение | 1 |
| 33 | Комплекс упражнений для выполнения на каникулах. | 1 |
| 34 | Комплекс упражнений для выполнения на каникулах.  Повторение | 1 |

**Планируемые результаты освоения программы.**

**Речь и альтернативная коммуникация.**

***Минимально-необходимый уровень***

Учащиеся должны уметь:

-пользоваться карандашом и ручкой, узнавать предмет по контуру и соотносить его с реальным предметом, узнавать заштрихованные предметы;

- определять начало-конец строчки. Верх - низ страницы тетради, учебника;

- различать цвета: чёрный, синий, красный, зелёный, белый;

- работать с раздаточными картинками из 2-3 частей.

* правильно сидеть за партой, слушать объяснения и указания учителя;
* слушать небольшую сказку, рассказ, стихотворение, за­гадку;
* различать звуки окружающей действительности (стук, звон, гудение, жужжание и т.д.);
* правильно произносить слова за учителем, состоящие из одного звука (*А-а, У-у)* двух звуков *(ау, уа)*;

***Достаточный уровень***

Учащиеся должны научиться рукописному начертанию изученных строчных и прописных букв *Аа, Уу, Оо, Мм, Сс, Хх*. Письмо по обводке, по образцу, под диктовку изученных букв, слогов, слов.

* Правильно произносить слова ,состоящие из трёх, четырёх звуков (там, мама и т.д.);
* называть слова по предметным картинкам;
* составлять простые предложения из 2-3 слов (дети без речи должны изобразить действия по предложенной картинке);
* знать звуки и буквы: *а, у, о, м, с, х, н, ы, л, в, и, ш, п, т, к, з, р;*
* читать прямые и обратные слоги (*ау,уа, ам, мА, му, ах* и т.д.)
* составлять слова ( ма- ма, сор, сыр, шум, и тд.) с этими слогами из букв разрезной азбуки, читать их.

***Личностные результаты***

Учащиеся должны усвоить элементарные изобразительные и графомоторные навыки, пространственные представления; научиться познать объект, используя все анализаторы (слуховые, зрительные, двигательные, тактильные).

Обучение чтению направлено на решение чисто практических задач. Учащиеся должны научиться читать и понимать несложные тексты, инструкции, вывески, некоторые деловые бумаги, выполнять некоторые действия в определенной последовательности.

Чтение способствует:

* формированию и развитию коммуникативной и когнитивной функции речи;
* формированию на доступном уровне навыков чтения.

Учащиеся должны уметь:

* извлекать информацию из письменного и печатного текста.

В целом, чтение включает в себя фонетический / акустический процесс, так и семантический / синтаксический процесс.

Процесс «чтения» в широком его понимании очень важен для формирования у детей правильных представлений о себе, социальном и природном мире. Чтение должно способствовать социально-личностному, познавательно-речевому, художественно-эстетическому развитию.

**Математические представления.**

***Минимально-необходимый уровень***

Учащиеся должны знать:

- положение предметов в пространстве (на, в, далеко, близко); ориентироваться на листе бумаги: верх-низ, начало-конец;

- геометрические формы (круг, квадрат);

- количество (один, много, ни одного);

- размер (большой, маленький);

- временные представления (утро, день, ночь, сегодня, завтра).

***Достаточный уровень***

Учащиеся должны знать счёт в пределах 7. Присчитывать и отсчитывать по 1. Написание цифр 1,2,3,4,5,6,7.

Учащиеся должны знать знаки сложения и вычитания. Сложение и вычитание в пределах 7. Решение примеров в пределах7. Составление и решение примеров и задач на основе практических действий.

Меры стоимости (1 коп. 5 коп) распознавания её.

Геометрический материал (круг, квадрат, треугольник).

Величина (большой- маленький, длинный- короткий, высокий- низкий, широкий- узкий, толстый- тонкий).

***Личностные результаты***

Обучение счету носит коррекционный, воспитывающий характер. При отборе материала учтена необходимость формирования личности, которая займет достойное место в обществе. Все обучение направлено на интеграцию детей в общество.

В ходе обучения счету у учащихся развиваются:

* ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде;
* формируются количественные представления о форме, о величине;
* формируются пространственно-временные представления и ориентировки.

Счет развивает элементарные, жизнеобеспечивающие ориентировки в пространственно-величинных, временных и количественных отношениях окружающей действительности; формирует практические навыки и умения в счете, вычислениях, измерении на наглядно представленном материале в бытовых ситуациях; формирует общеучебные умения и навыки; способствует овладению элементарной терминологией, значимой для социально-бытовой ориентировки в окружающей действительности; развивает познавательные интересы жизнеобеспечивающего характера на основе ознакомления с бытовыми, здоровьесберегающими ситуациями; формируют наглядно-действенное мышление и элементы наглядно-образного логического мышления.

**Окружающий природный мир.**

Минимально необходимый уровень:

1.Правильно и точно называть изучаемые объекты и явления живой и неживой природы.

2.Называть наиболее распространенных диких и домашних животных своей местности.

3. Называть основные части тела и лица человека.

4. Узнавать в природе и на рисунках деревья, цветы.

Достаточный уровень:

1. Называть предметы, характеризовать их по основным свойствам (цвету, форме, размеру, вкусу, запаху, материалу).
2. Различать объекты живой и неживой природы.
3. Выделять части растений; узнавать в природе и на рисунках деревья, кусты, травы.
4. Называть наиболее распространенных диких и домашних животных своей местности.
5. Знать органы чувств человека, их названия и назначение.

Личностные результаты:

- развитие активности, любознательности во взаимодействии с миром живой и неживой природы;

**Человек.**

1) Представление о себе как «Я», осознание общности и различий «Я» от других.

* Соотнесение себя со своим именем, своим изображением на фотографии, отражением в зеркале.
* Представление о собственном теле.
* Отнесение себя к определенному полу.
* Умение определять «моё» и «не моё», осознавать и выражать свои интересы, желания.
* Умение сообщать общие сведения о себе.

2) Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.

* Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.
* Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.

3) Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

* Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).
* Умение следить за своим внешним видом.

4) Представления о своей семье, взаимоотношениях в семье.

* Представления о членах семьи, называние и узнавание на фотографиях.

**Окружающий социальный мир.**

Уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Отсутствие достижения этого уровня по предмету не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. Предполагается, что к концу обучения (4 класс) по Окружающему социальному миру учащиеся по возможности будут уметь:

* проявлять интерес к объектам, созданным человеком;
* иметь представления о доме, школе, о расположенных в них и рядом объектах (мебель, оборудование, одежда, посуда, игровая площадка, и др.), о транспорте и т.д.;
* соблюдать элементарные правила безопасности поведения в доме, на улице, в транспорте, в общественных местах;
* иметь представления о деятельности и профессиях людей, окружающих ребенка (учитель, повар, врач, водитель и т.д.);
* иметь представления о социальных ролях людей;
* соблюдать правила поведения на уроках и во внеурочной деятельности, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, выбирая адекватную дистанцию и формы контакта, соответствующие возрасту и полу ребенка;
* иметь представления о дружбе, товарищах, сверстниках;
* находить друзей на основе личных симпатий.
* строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание;
* взаимодействовать в группе в процессе учебной, игровой, других видах доступной деятельности;
* иметь представления о праздниках, праздничных мероприятиях, их содержание, участие в них;
* соблюдать традиции семейных, школьных, государственных праздников.

**Личностные результаты:**

Овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико–ориентированных  
задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах:

* осознание себя как «Я»;
* работа в коллективе (ученик – ученик);
* слушание и понимание инструкции педагога;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* обращение за помощью и принятие помощи педагога.

**Ручной труд.**

***Минимально-необходимый уровень***

**Лепка**

Учащиеся должны уметь:

- разминать пластилин;

-раскатывать прямыми движениями ладоней (палочки) в руках и на

подкладной доске;

- делить пластилин на части;

- раскатывать кругообразными движениями ладоней (мяч).

**Работа с бумагой**

- мять бумагу и разглаживать её ладонью;

- разрывать произвольно, отрывать небольшие кусочки;

- сгибать бумагу по прямым линиям произвольно (в любом направлении).

**Работа с нитками**

**-** разборка ниток;

-намотка на катушку;

- сортировка по цвету.

***Достаточный уровень***

**Лепка**

Учащиеся должны:

- раскатывать прямыми и круговыми движениями между ладонями; сплющивать между ладонями;

- отщипывать пальцами кусочки и скатывать мелкие шарики;

- сгибать столбики с соединением концов:

- защипывать края формы кончиками пальцев:

- соединять части, плотно прижимая одну часть к другой:

- лепить буквы: А, О, У, М.

**Работа с бумагой**

**-** сгибать иразгибать по прямым линиям произвольно;

- складывать и наклеивать фигуры, из двух готовых частей;

-сгибать лист бумаги пополам, совмещая углы и стороны.

**Работа с нитками**

-сортировать нитки по цвету;

-наматывать на катушку, клубок, картон;

- разрывать нитки разной длины и толщины.

***Личностные результаты***

-уметь работать с бумагой, сгибать и разгибать бумагу по прямым линиям, сгибать бумагу пополам, совмещая углы и стороны;

-уметь наклеивать готовые геометрические фигуры в указанном порядке, выбирать по цвету или по форме;

-уметь складывать и наклеивать фигуры, состоящие из двух готовых частей: домик с крышей, гриб и т.д.

-уметь работать с пластилином (отщипывать, скатывать, раскатывать, сгибать, защипывать, вытягивать, округлять, заострять, соединять отдельные части между собой.

- уметь в лепке правильно использовать представления о величине, цвете и форме: лепить по заданию предметы, большие и маленькие, толстые и тонкие, длинные и короткие.

-уметь сортировать нити по цвету разной длины и толщины, наматывать на катушку, клубок, картон, плести косички из толстых шнурков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Предметно-практические действия.**

***Минимально-необходимый уровень***

Уметь фиксировать взор на педагога, выполнять простые подражательные действия за учителем, воспроизводить по подражанию действия с предметом и без предмета: складывание пирамидки, открывание и закрывание матрёшки, складывание разрезных картинок из двух - трёх частей и т. д.

***Достаточный уровень***

Уметь выполнять движения за учителем по инструкции «Делай вместе», выполнять упражнения для пальцев рук, выполнять действия: (открытие и закрытие коробок, флаконов), нанизывание мелких предметов с отверстиями (бусы на тонкий шнур, шпагат).

Уметь действовать с предметами разного цвета, формы, величины ( Д/и « Подбери по цвету», « Разложи в ряд», « Что куда подходит», « Что изменилось», « Светофор» и т. п.).

Уметь складывать фигуры из счётных палочек по показу, образцу и по словесной инструкции (стул, домик, стол, буквы).

Складывать разрезные картинки из трёх, четырёх частей, подбирать и выкладывать из объёмных и плоскостных форм разного цвета и величины (не более 4- 5) различных комбинаций при зрительном диктанте.

Уметь делать постройки из строительного материала по показу и по образцу, по словесной инструкции (стол, стул, кровать, рельсы, ворота и т.п.).

Уметь аккуратно и точно работать с мозаикой (выкладывание прямых рядов: из одноцветных деталей; из деталей двух цветов).

***Личностные результаты:***

Учащиеся должны уметь вступать в контакт на достаточном уровне, выполнять отдельные доступные упражнения, сформулировать навык сотрудничества со взрослыми в разных ситуациях.

**Адаптивная физкультура.**

**Планируемые результаты освоения программы.**

Минимальный уровень:

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

-оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты:**

Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия; Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

**Предметные результаты:**

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; Знать строевые команды; Уметь оттолкнутся при соскоке с гимнастической стенки, как приземлится; Уметь выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика; Сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; Лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз; Согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды; Знать положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. Знать правила поведения на занятиях. Уметьвыполнять высокий старт; Уметь бежать в медленном темпе до 2 минут; быстро пробежать 30 метров;

Уметь прыгать в длину и высоту; Уметь метать малый мяч с места правой и левой руками; Знать правила 2-3 разученных игр. Уметь выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой. Уметьсамостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

**Двигательное развитие.**

**Планируемые результаты освоения программы**

Учащиеся должны знать:

- правила поведения на уроках двигательного развития;

- технику безопасности при пользовании спортивными снарядами и

тренажерами, для чего они применяются;

- форму одежды для занятий;

- что такое правильное дыхание, как сочетать дыхание и движение;

- что такое правильная осанка, ее влияние на здоровье;

- основные требования к режиму дня;

- что такое плоскостопие, его профилактика;

- правила личной гигиены.

Учащиеся должны уметь:

- строиться в колонну, равняться в затылок;

- строиться в шеренгу, равняться по носкам в шеренге,

- размыкаться на вытянутые руки, выполнять повороты по ориентирам;

- ходить в колонне по одному на носках, пятках, внутренней и внешней

стороне стопы, ходить с мешочком на голове;

- технически верно выполнять за учителем упражнения для определенной группы мышц;

- выполнять упражнения по самовоздействию на организм по примеру

учителя;

- правильно пользоваться тренажерами под наблюдением учителя.

**Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Материально-техническое обеспечение является одним из важнейших условий реализации программы по психологическому практикуму. Оно должно соответствовать особым образовательным потребностям обучающихся.

В ходе изучения данной учебной дисциплины необходимо применять:

* учебно – методический комплекс, включающий в себя тексты, адаптированные для восприятия учащихся с нарушением интеллекта, наборы игр и упражнений по соответствующим темам;
* дидактический раздаточный материал (карточки с заданиями);
* практический и наглядный материал (предметы бытовой техники, мебели, инструмент, одежда и т.д.);
* электронные образовательные ресурсы (учебные фильмы, презентации, изображения и так далее);
* альбомы с фотографиями каждого ребенка группы, сотрудников, родителей, любимых животных и т. п.;
* вазочки, флажки, искусственные цветы, пластмассовые настоль­ные елочки, подставки для яиц, деревянные яйца для моделирования про­странственно-количественных отношений на плоскости стола и в песочном ящике;
* дидактические материалы М. Монтессори — «Десять геометриче­ских тел с подставками и основаниями», «Розовая башня», «Коричневая лестница», «Красные штанги», «Блоки с цилиндрами-вкладышами», «Цвет­ные цилиндры», «Геометрический комод»;
* детские игровые комплекты: «Азбука дорожного движения»,
* дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая по­верхность, меховая поверхность и др.);
* коврики и шнуровки, например, коври­ки «Ассорти», «Животные, «Цифры», «Машина», «Бабочка», «Малыш», «Еж», шнуровки «Девочка», «Мальчик»;
* иллюстративный материал (картины, фотографии), отражающий эмоциональный, бытовой, социальный, игровой опыт детей и др.;
* иллюстрации и открытки по произведениям художественной ли­тературы, сюжетам мультфильмов о здоровье и здоровьесбережении, о труде медицинских работников и др.;
* календари: отрывные, настенные, сувенирные и др.;
* калькуляторы (крупного размера);
* карандаши;
* картинки-пазлы предметные и сюжетные;
* картины из серий «Домашние животные», «Дикие животные», картины по сказкам «Репка», «Колобок», «Теремок», различные картинки, выполненные в стиле коллажа и т. п.;
* картинки с изображением различных предметов и игрушек, кото­рые учащиеся используют в своих играх-занятиях;
* карточки с изображением различного количества предметов;
* карточки с изображениями букв с недостающими элементами, буквами, неправильно расположенными в пространстве;
* учебно-методический комплекс, включающий в себя задания, адаптированные для восприятия учащихся с нарушением интеллекта, наборы игр и упражнений по соответствующим темам;
* дидактический раздаточный материал (карточки с заданиями);
* практический и наглядный материал (наглядные пособия, таблицы, репродукции картин художников, технологические карты, коррекционные задания и т.д.);
* раздаточный материал (альбомы для рисования, кисточки, карандаши простые, карандаши цветные, акварельные краски, гуашь, цветная бумага и т.д.);
* электронные образовательные ресурсы (учебные фильмы, презентации, изображения и так далее).

Для реализации программы курса применяются современные образовательные технологии.

**Литература:**

1. Маллер А.Р. Программа обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

2. Воронкова В.В. Программа коррекционных образовательных учреждений VIII вида. Москва. Просвещение 1999

3. Корнев А.Н. Нарушение чтения и письма у детей. – СПб: ИД «М и М», 1997 – 286с.

4. Ястребова А.В., Бессонова Т.П. Как помочь детям с недостатками речевого развития. – М.АРКТИ, 1997 – 131с.

5. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет (развитие коммуникативных способностей ребенка) – Екатеринбург: АРДЛТД – 1998

6. Максаков А.И., Тумакова Г.А. Учите, играя. – М. «Просвещение», 1983

7. Вишневская Е.Е. развитие речи – М. «Просвещение»,1990

8. Боряева Л.Б., Бойков Б.И. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. – Санкт-Петербург, 2001

9. Дефектология ПН СССР. М. 1983

10. Я познаю мир. Детская энциклопедия. – М., АСТ, 1999

11. Ладченко А.Л. Использование пословиц на уроках. «Начальная школа», 1997

12. Маллер А.Р. Помощь детям с недостатками развития. – М., «Аркти», 2006

13. Государственный стандарт общего образования лиц с ограниченными возможностями здоровья (проект) – М., 1999

14. Малер А.Р. Ребенок с ограниченными возможностями. – М., 1996

15. Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2000 – 124с.

16. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. – М, 1983

17. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: Кн. Для учителя/под ред. В.В. Воронковой. – М., 1994

18. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида: Методическое пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003

19. Львова С.А. Практический материал к урокам социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) образовательной школе VIII вида. Пособие для учителя. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005

20. Новая модель обучения в специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях 8 вида: Новые учебные программы и методические материалы. - Кн. 1,2/ под ред. А.М. Щербаковой. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001

21. Программы для коррекционных образовательных учреждений VIII вида, 0 – 4 классы, под ред. Бгажноковой И.М.: Изобразительное искусство (автор М.Ю.Рау), Занимательный труд (автор Щербакова А.М.). – М.: «Просвещение», 2011

22. Программы для коррекционных образовательных учреждений VIII вида, 1-9 классы, под ред. Воронковой В.В.: Изобразительное искусство и художественный труд (автор Грошенков И.А.). – М.: «Просвещение», 2010

23. Борякова Н.Ю., Касицина М.А. Коррекционно-педагогическая работа в детском саду для детей с задержкой психического развития (Организационный аспект) – М.: В.Секачев, 2007

24. Захарова Ю.В. Использование нетрадиционных техник изображения при обучении рисованию дошкольников с интеллектуальной недостаточностью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2008, № 3, с. 23 – 27

25. Доронова Т.И. Художественное творчество детей 2 – 7 лет: Методическое пособие для воспитателей. – М.: «Просвещение», 2011

26. Комарова Т.С. Занятия по изобразительной деятельности в средней группе детского сада. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-синтез, 2012