**Казенное общеобразовательное учреждение Орловской области**

**«Орловская общеобразовательная школа для обучающихся с**

**ограниченными возможностями здоровья"**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Председатель  методического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Грюнберг  Протокол от г. № 1 | Принято  на заседании  педагогического совета  Протокол от \_\_\_\_\_\_\_№ | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_ Е.П. Скульбеда  Приказ от «\_\_\_» \_\_\_ 2019г. № \_\_\_\_ |

**Рабочая программа**

**для обучающихся с ТМНР**

**5 класс**

**на 2019 / 2020 учебный год**

Составитель: Носкова Е.И.

2019 год

**Содержание**

1. Пояснительная записка………………………………………………....3

2. Содержание программы…………………………………………..…….6

Письмо…………………………………………………………..……6

Чтение…………………………………………………………..…….8

Счет……………………………….………………………………....10

Развитие речи……………………………………………………….12

Окружающий природный мир………………………………….…15

Социально-бытовая ориентировка…………………………….….21

Хозяйственно-бытовой труд……………………………………....24

Предметно-практическая деятельность………………………..….27

Физкультура…………………………………………………………33

Адаптивная лечебная физкультура (АФК)…………………..……37

3. Учебно-тематические планы………………………………………..…41

4. Планируемые результаты освоения программы………………….….78

5. Материально-техническое обеспечение реализации программы…..91

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа реализуется с учетом индивидуальных особенностей учащихся. В данной программе обучения детей с тяжелыми множественными нарушениями развития (ТМНР) 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 определяют содержание общеобразовательных предметов, последовательность их прохождения и представлены общеобразовательными дисциплинами:

- письмо

* чтение
* счёт
* развитие речи
* окружающий природный мир
* социально-бытовая ориентировка (СБО)
* хозяйственно-бытовой труд и привитие навыков самообслуживания (ХБТ)
* предметно-практическая деятельность (ППД)
* физическая культура
* АФК

Все учебные предметы для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития 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.

В программе прослеживается принцип преемственности между ступенями образования и предметами («Развитие речи на основе изучения предметов и явлений окружающей действительности»).

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 тяжелыми множественными нарушениями развития 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 счета, чтения, письма, знания об окружающем природном мире;
* 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 учащихся, уровня сформирования тех или иных умений, перспективных линий индивидуального развития с опорой на достигнутые результаты в ходе направленного взаимодействия педагога с ребёнком.

Обучение детей с тяжелыми множественными нарушениями развития 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 подкрепления. Память у детей с ТМНР 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 с тяжелым множественным нарушением 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 программе по всем предметам дают основные методические рекомендации по специфике обучения, формам и методам организации учебного процесса.

**2. Содержание программы**

**Письмо**

Рабочая программа по письму на 2019-2020 учебный год для 5 класса рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

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. Следует систематически практиковать зрительные и слуховые диктанты отдельных букв, слов и предложений.

Школьникам с ТМНР дают самые элементарные сведения по грамматике, усвоение которых важно для выработки у них достаточно осмысленного отношения к основным элементам языка. Овладение элементарными знаниями, прежде необходимо для приобретения практических навыков устной и письменной речи, формирования основных орфографических и пунктуационных навыков, в воспитании интереса к родному языку. Учащиеся должны приобрести ряд грамматических умений в области фонетики, морфологии и синтаксиса.

Обучение письму способствует их умственному и речевому развитию.

Обучение письму будет действительным при установлении тесной связи между изучением ее элементов и речевой практикой учащихся

Умения анализировать, обобщать, группировать, систематизировать даже элементарный языковой материал, давать простейшие объяснения, должны способствовать коррекции мышления, развитию познавательной деятельности школьников.

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.

*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 **ь, Е, Ё,Я,Ю,Ц,Ч.** Письмо по обводке, по образцу, данному учителем. Списывание прочитанных и разобранных слогов, слов, состоящих из двух-трёх слогов.

Составление из кассы слогов подписей из 2-3 слов под картинками.

*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-трёх 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 и их запись.

**Чтение**

Рабочая программа по чтению на 2019-2020 учебный год для 5класса рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Обучение чтению детей с ТМНР 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).

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.

Учитель в процессе обучения чтению должен уделить осо­бое внимание работе с иллюстративным материалом как одним из эффективных средств формирования познаватель­ной деятельности учащихся и коррекции недостатков их раз­вития.

При обучении чтению детей с ТМНР 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:

* продолжать прививать навыки учебной деятельности: умение правильно сидеть за партой, вставать, слушать объяснения и указания учителя, поднимать руку, просить разрешения выйти из класса;
* развитие органов артикуляционного аппарата, постановка дыхания и голоса, (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;

* изучение новых букв: **ь, Е, Ё, Я, Ю, Ц, Ч;**
* 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**: ь, Е, Ё, Я, Ю, Ц, Ч;** 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, чтение этих слов с протяжным произношением.

Образование и чтение прямых и обратных слогов с изученными буквами, сравнение их. Составление слов с этими слогами из букв разрезной азбуки, чтение их.

**Счет**

Рабочая программа по счёту на 2019-2020 учебный год для 5 класса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

У детей с ТМНР очень грубо неразвита познавательная дея­тельность с ее процессами анализа и синтеза, что особенно яр­ко обнаруживается при обучении их счету. Учащиеся с большим трудом овладевают конкрет­ным счетом, а переход к абстрактному счету для них недосту­пен.

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

Обучение счету детей с ТМНР 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 учащихся с ТМНР 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.

Основной формой организации процесса обучения является урок. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода.

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.

Каждый урок оснащается необходимыми наглядными пособиями, раздаточным материалом, техническими средствами обучения. Устный счет как этап урока является неотъемлемой частью почти каждого урока.

Устная и письменная нумерация в пределах 12. Образование и запись чисел первого десятка. Счет в пределах 12. Счёт обратный и прямой. Порядковый счёт от заданного числа да заданного. Присчитывание и отсчитывание по единице. Практические работы. Формирование вычислительных навыков. Написание цифр 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12.

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.

Сложение и вычитание в пределах 12, решение примеров, работа со счётным материалом. Счёт по 2.

Меры стоимости. Знакомство с монетами 5-10 коп. Распознавание монет в играх и упражнениях.

Временные понятия: утро, день, вечер, ночь.

Геометрический материал: (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, шар, куб.). Обведения шаблона и штриховка. Проведение прямой линии, проходящей через две точки.

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

В данную программу входит изучение тех знаний, умений, навыков, которыми должны овладеть дети, так как без них невозможно социальная реабилитация и адаптация ребенка с проблемами в психическом развитии.

**Развитие речи**

Рабочая программа по развитию речи на 2019-2020 учебный год для 5 класса рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю)

Обучение речи как средству коммуникации заключается в формировании умения общаться с взрослыми, со сверстниками, с детьми младшего возраста. Развитие речи осуществляется поэтапно. Работа над лексической стороной речи начинается с формирования умения понимать значение слова, соотносить его с конкретным предметом, затем действием.

Необходимо, чтобы слово постепенно начинало приобретать обобщенную функцию. В процессе обучения словарный запас детей обогащается словами разной степени общности и разных категорий.

Одновременно с лексической речью решается задача синтаксическая.

У учащихся формируется фразовая речь. Учащихся учат высказываться предложением, обучают вопросно-ответной речи, связному высказыванию с помощью взрослого.

Речь детей с тяжелым множественным нарушением развития скудна и дефектна. Их высказывания отличаются крайней бедностью. В разговоре они ограничиваются выражением самых простых своих желаний и ощущений, употребляя короткие слова и фразы. Имея в запасе небольшое число слов, часто повторяют их.

Для того чтобы научить детей правильно произносить слова и правильно их употреблять, уметь отвечать на вопросы, выражать словами свои желания, передавать содержание несложных рассказов и картинок с простым сюжетом, необходимы специальные систематические занятия по развитию речи.

Учащиеся должны уметь назвать то, что они видят в классе, в игровой комнате и т.д. Чтобы ускорить развитие речи детей, необходимо мотивировать их на повторение слов учителя. Уроки по развитию речи хорошо проводить в форме игр, требующих вопросов и ответов. Это оживляет урок, пробуждает у детей интерес к ним.

Уроки по развитию речи посвящаются темам, взятым из окружающей действительности, при этом количество новых слов, сообщаемых на одном уроке, должно быть ограничено, в противном случае воспитанники их не запомнят. Задача состоит в том, чтобы дать определенные знания и навыки,

Развитие речи детей с ТМНР, научить их использовать полученные знания в практической деятельности. На уроках дети ведут наблюдения за жизнью растений и животных, изменениями в природе и труде, знакомятся с объектами непосредственных чувственных восприятий.

Наблюдая предметы и явления, дети учатся анализировать, находить сходства и различия, делать простейшие выводы и обобщения.

Экскурсии, наблюдения, практические работы развивают внимание,

память, речь, мышление детей. Уроки, построенные на непосредственном знакомстве с живыми предметами и явлениями природы, пробуждают у детей познавательный интерес, стимулируют к деятельности, способствуют развитию коррекции личности школьника.

Уроки по развитию речи способствуют обогащению словаря, учат ребенка словесно оформлять его желания и действия; они направлены на социальную адаптацию, т. к. способствуют умению ребенка использовать полученные знания на практике.

Формирование умений:

- повторять и выполнять простые поручения по словесной инструкции, выражать свои просьбы и желания;

Обучение детей:

- пересказывать короткие и доступные для их понимания стихотворения; - называть предметы, находящиеся в классе;

- называть и показывать части тела;

- осуществлять классификацию предметов (посуда, одежда) по наглядному образцу, знать обобщающие слова;

- развитие навыков общения;

- стимуляция психической активности;

- гармонизация эмоциональной сферы;

- развитие общей и мелкой моторики;

- развитие пространственной ориентировки;

- обогащение представлений об окружающем мире;

- развитие процессов слушания и говорения;

- расширение словаря, называние предметов, их характеристика по цвету,

форме, размеру; запаху, вкусу.

Проведение кратких бесед о назначении предметов обихода, обучение построению фраз, характеризующих действия учителя и учащихся.

Для детей без речи необходимо создавать ситуации, стимулирующие их речь. Поощрять любую речь, в том числе лепетную. У этих детей не требовать называть свою фамилию, имя и отчество учителя, родителей и фамилии учеников. Они должны по произнесенной фамилии уметь узнавать учеников и по возможности называть их имена; показывать части тела и лица, а также предметы, находящиеся в классе. В работе с детьми без речи учитель должен мотивировать повторение за ним отдельных слов, коротких фраз, выражающих просьбы. Должна проводиться работа над пониманием коротких простых рассказов путем разыгрывания их на игрушках. Заучивание коротких стихотворений, считалок и т. п.

**Окружающий природный мир**

Рабочая программа по окружающему природному миру на 2019-2020 учебный год для 5 класса рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Важным аспектом обучения детей с ТМНР, является расширение представлений об окружающем природном мире. Подобранный программный материал по предмету «Окружающий природный мир» рассчитан на формирование у учащихся представлений о природе, её многообразии, о взаимосвязи живой, неживой природы и человека.

Основной целью является подготовить учащихся с интеллектуальным недоразвитием к социальной ситуации жизни ребенка понимания явлений окружающего мира, накопления опыта безопасного воздействия с объектами и явлениями окружающего мира.

Задачи **у**точнение имеющихся у учащихся представлений о живой и неживой природе. На основе наблюдений и простейших опытных действий расширяет представления о взаимосвязи живой и неживой природе, о формах приспособленности живого мира к условиям внешней среды, вырабатывает умения наблюдать природные явления, сравнивать их, составлять устные описания, использовать в речи итоги наблюдений и опытных работ. Отмечать фенологические данные, формирует знания учащихся о природе своего края, формирует первоначальные сведения о природоохранной деятельности человека, учит детей бережному отношению к природе.

Внимание учителя направлено на развитие учащихся с интеллектуальными нарушениями в процессе усвоения знаний о природе, на формирование элементов образного и аналитического мышления, развитие кругозора, обогащение словаря учащихся, воспитание любви к природе, интереса к окружающему миру, бережного отношения к живому.

Необходимо обратить внимание на сознательное усвоение знаний, для чего максимально активизировать учащихся во время учебных занятий, побуждать их к поиску ответов на вопросы, решение задач, поставленных учителем. Актуализировать ранее полученные знания и с их помощью рассуждать, доказывать свою точку зрения. Учить сравнивать явления природы, устанавливать причинно-следственные связи и отношения. В процессе обучения необходимо использовать игровые ситуации, занимательные вопросы и задания. Работа по названной программе очень важна для обучения учащихся, имеющих нарушения интеллектуального развития, так как усвоение систематических знаний о природе способствует общему развитию детей, формирует образное и аналитическое мышление, способствует расширению кругозора, обогащает словарный запас, воспитывает в детях интерес и бережное отношение к живому. Основным методом обучения является беседа.

Ведущими методами обучения являются беседы, рассказы, наблюдения и составление на их основе описаний объектов природы или природных явлений, а также работа на опытном участке и разнообразная природоохранная деятельность учащихся под руководством учителя.

Знания по программе "Окружающий природный мир" необходимо реализовывать на уроках развития речи, счёта, чтения, рисования, ручного труда, а также найти им применение во внеурочное время.

В программу включены следующие разделы:

*Сезонные изменения*

Формирование понятий о различных временах года. Исходя из причины - деятельности Солнца, определять следствия - признаки времён года. Обобщение и закрепление представлений о жизни растений, животных в разные времена года. Закрепление представлений о деятельности человека в связи с сезонными изменениями в природе.

Обобщение полученных знаний о влиянии Солнца на изменения в природе (температура воздуха, воды, количество тепла), на смену времён года. Чередование времён года, закрепление знаний о названиях месяцев.

Формирование представлений о явлениях в неживой природе: замерзание рек (ледостав), иней, изморозь, моросящий дождь, ледоход, проталина, разлив, ливень, град, роса, туман.

Растения и животные в разное время года. Сад, огород, поле, лес в разное время года

    Дикие и домашние животные в разное время года.

Труд людей города и села в разное время года.

Завершается формирование понятий о сезонных изменениях в природе зимой, весной, летом, осенью. Фиксируется представление о Солнце как источнике света и тепла на планете, в связи с деятельностью Солнца устанавливаются все признаки того или иного времени года. Картина дополняется сопровождающими времена года природными явлениями. Расширяется круг знакомых растений и животных, учитель может дополнить его изучением характерных для данной местности представителей флоры и фауны. Устанавливается взаимосвязь природных изменений и изменений в жизни растений, животных, деятельности человека.

*Неживая природа*

Знакомство учащихся со свойствами почвы, её составом, значением для жизни животных и человека. Формирование элементарных представлений о свойствах элементов почвы: песка, глины, камней, перегноя. Формирование первичных представлений о формах поверхности земли.

Почва. Состав почвы: песок, глина, камни. Простейшие свойства почвы, их значение для растений.

Способы обработки почвы: рыхление, полив и т. д.

Формы поверхности Земли: равнины, низменности, холмы, горы.

Для изучения почвы необходимо использовать наглядный материал (песок, глину и т. д.). Дети должны видеть, осязать. Если возможно, желательно провести простейшие опыты: показать, как вода проникает через песок, глину, и сравнить результаты наблюдений, посмотреть, как сыплется песок, ощутить вязкость глины.

Исходя из свойств элементов почвы, можно предположить, как растения будут расти в той или иной почве. Способы обработки земли возможно закрепить во время работы на пришкольном участке. Даже городские школы имеют хотя бы маленький участок, где можно создать экспериментальную грядку. Важно, чтобы учащиеся проделали работу сами. Формы поверхности земли также можно смоделировать на участке или в песочнице.

*Живая природа*

Представлений о жизни растений. Расширить представления о растениях, выделяя такие группы растений, как культурные и дикорастущие, лекарственные. Показать роль человека в создании культурных растений, их значение в жизни человека. Познакомить учащихся со строением, жизнью, выращиванием и значением для человека растений поля.

Растения сада, огорода, леса, их сравнение. Растения культурные и дикорастущие. Уход за цветами в саду. Лекарственные растения: календула, зверобой. Редкие растения и их охрана. Парк (сквер). Создание человеком парков. Растения поля. Рожь, пшеница, овёс и др. Уход человека за полевыми растениями, их значение в жизни человека. Строение полевых растений: корень, стебель-соломина, лист, колос, метёлка. Влияние сезонных изменений на жизнь полевых растений.

Организуя сравнение растений сада, леса, огорода, по мере возможности обратить внимание на их сходство и различия, показать роль человека в окультуривании растений, выведении новых полезных сортов растений. В ходе изучения растений поля сконцентрировать внимание на значении этих растений для человека, а также на связи жизни этих растений с сезонными изменениями в природе.

*Животные*

  Показать роль и значение домашних животных в жизни человека. Познакомить с работой человека по созданию новых, полезных для него пород животных. Познакомить учащихся с новой группой: водоплавающие птицы (дикие и домашние), с особенностями их строения, приспособлением к среде обитания.

Домашние животные: лошадь, овца, корова, свинья. Разведение человеком домашних, животных, уход за ними. Ферма. Разнообразие пород домашних животных. Птицы. Разнообразие птиц. Птицы - друзья сада; охрана птиц.

Домашние птицы: курица, гусь, утка. Внешний вид, повадки, забота о потомстве. Уход за ними.

Дикие птицы: утка, гусь, лебедь. Внешний вид, образ жизни. Сравнение с домашними уткой и гусем.

При изучении домашних животных отметить работу человека по созданию новых пород животных, показать, как человек использует свои знания о природе, особенностях животных в организации ухода и разведения того или иного животного. Сравнение диких и домашних птиц позволит учителю показать взаимосвязь дикой природы и деятельности человека.

*Насекомые*

Внешний вид, образ жизни, питание.

Полезные насекомые. Разведение и использование человеком пчёл. Пасека.

*Насекомые-вредители*

При изучении насекомых учителю необходимо обратить внимание на те виды, которые наиболее распространены в их местности и знакомы детям. На примере пчёл показать, как знания человека о природе, о жизни данных насекомых помогают ему использовать их для своей пользы.

*Человек*

 Формирование элементарных представлений о значении мозга человека, о правильной организации своей жизни. Показать взаимосвязь человека и окружающей природы. Рассказать о необходимости бережного отношения к природе как среде обитания человека, её охране.

Режим дня. Предупреждение перегрузок, правильное чередование труда и отдыха.

Состояние природы и её влияние на здоровье человека. 3абота человека о чистоте воды, воздуха, забота о земле. Охрана редких растений и исчезающих, животных.

*Повторение*

-о земле, её составе, свойствах, значении для жизни растений;

-о растениях поля, сада, их строении, использовании человеком;

-о домашних животных и птицах их повадках, образе жизни, роли человека в жизни домашних животных;

-о насекомых, их роли в жизни природы;

-о взаимодействии человека и природы, значении состояния природы для жизнедеятельности человека.

**Социально – бытовая ориентировка**

Рабочая программа по социально - бытовой ориентировки (СБО) на 2019-2020 учебный год для 5 класса рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Специальные коррекционные занятия по СБО направлены на практическую подготовку детей к самостоятельной жизни и труду, на формирование у них знаний и умений, способствующих социальной адаптации, на повышение уровня общего развития учащихся.

Одним из важнейших принципов обучения является принцип расширения социальных связей. Известно, что дети с отклонени­ями в развитии испытывают большие трудности в приспособле­нии к окружающему, усвоении общепринятых норм поведения, овладении навыками общения. Несомненно, что расширению со­циальных связей воспитанников должна способствовать вся коррекционно-воспитательная работа с ними. Цель учебного процесса — сформировать у детей определен­ные представления о близких и конкретных фактах обществен­ной жизни, труда и быта людей.

Уроки по социально-бытовой ориентировке организуются в кабинете. Необходимо иметь в дос­таточном количестве натуральные предметы обихода или их об­разцы (телефонный аппарат, часы, осветительные приборы и т.п.). Кроме этого, широко должны быть представлены игрушки, кар­тины, разнообразные таблички типа «Магазин», «Почта» и т.п. Работа с этими пособиями дает детям более конкретные и относи­тельно прочные знания, развивает наблюдательность, повышает интерес.

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей учащихся. Материал программы расположен по принципу усложнения и увеличения объема сведений. Последовательное изучение тем обеспечивает возможность, с одной стороны, посте­пенно усложнять содержание тем, с другой - постоянно повто­рять пройденное. Закреплению и повторению материала отводит­ся значительная часть времени на каждом уроке.

Большую роль в выработке у учащихся умений ориентироваться в окружающей жизни играют экскурсии. Их необходимо органи­зовать таким образом, чтобы воспитанники не только наблюдали те или иные объекты, но и обязательно могли там, где позволяют условия, совершать определенные действия, подражая деятель­ности взрослых. Пассивные, не сопровождаемые целенап­равленными действиями наблюдения за предметами и явлениями окружающей жизни малоэффективны в работе с такими деть­ми.

Закрепление и расширение знаний учащихся по темам: «Я и моя семья. Место жительства», «Навыки общения и культуры поведения», «Моя школа и мой класс», «Улица. Правила уличного движения», «Транспорт».

Содержанием обучения должна быть реальная жизнь, реальный быт, реальный социум, обеспечивающий и поддерживающий этот быт. Учащимся необходимо усвоить значение причинно-следственных связей в быту, трудовых и семейных отношениях, в обеспечении своего здоровья, здоровья своих близких.

Основными формами и методами обучения являются практические работы, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, беседы; широко используются наглядные средства обучения, демонстрация учебных кинофильмов, ИКТ и др. Проведение экскурсий рассматриваются как самостоятельный урок. Они могут быть вводные, текущие, итоговые.

В зависимости от задач урока и оснащенности кабинета могут использоваться разные формы организации практических работ, как коллективные, так и индивидуальные (выполнение учеником всех операций под руководством учителя).

Беседа на занятиях по СБО является одним из основных методов обучения и применяется и сочетании с сюжетно-ролевыми играми, различными практическими работами: записями в тетрадь определенных правил, зарисовками, упражнениями и другими видами работ. Продолжительность беседы может быть различной, но она не должна являться единственным методом обучения, используемым на занятии.

В зависимости от задач занятия беседа может иметь различное назначение и сопровождаться наглядностью. Например, она может носить информационный характер. В этом случае учитель выясняет имеющиеся у учащихся знания и представления и сообщает им новые необходимые сведения. В начале занятия проводятся краткие вводные беседы, а в конце занятия для закрепления полученных знаний - заключительные беседы.

Сюжетно-ролевые игры в основном рекомендуется проводить на этапе закрепления пройденного материала и для формирования навыков общения. Воспроизводя в игре конкретные жизненные ситуации, учащиеся применяют усвоенные ими знания и приемы (например, правила поведения, приемы ухода). Учитель организует игру и руководит ею в соответствии с заранее разработанным планом. При этом следует избегать прямых указаний, как поступать в той или иной ситуации, и стараться ставить детей перед необходимостью самостоятельно принимать решения. Игры могут занимать часть урока или как итоговое занятие. Эти занятия требуют от учителя серьезной подготовки и имеют большое значение для решения задач обучения и воспитания, они способствуют закреплению различных знаний-умений и навыков, обучающихся (правила поведения, сервировка стола, уборки помещения и т.д.).

Значительное место отводится проведению практических занятий. Для обеспечения более полного усвоения предлагаемого материала учитель должен исходить из принципа обучения ребенка с проблемами в умственном развитии.

Для прочного закрепления знаний и умений следует постоянно осуществлять повторение пройденного.

**Хозяйственно-бытовой труд**

Рабочая программа по хозяйственно-бытовому труду (ХБТ) на 2019-2020 учебный год для 5 класса рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Работа по хозяйственно-бытовому труду доступный вид практической деятельности содействует общему развитию детей с ТМНР, готовит их к самостоятельности в быту. Следует отметить, что эти занятия являются также средством активного познания окружающей действительности.

В задачу занятий по хозяйственному труду и самообслуживанию входит сообщение учащимся необходимых знаний и формирование практических умений и навыков по бытовому труду.

Учащиеся продолжают приобретать навыки по самообслуживанию, личной гигиене. Во все годы обучения детей с ТМНР в учебном плане предусмотрены специальные уроки по привитию и закреплению санитарно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Однако успех овладения этими навыками детьми может быть обеспечен только в том случае, если знания и умения, которые даются детям на уроках, постоянно закрепляются и вводятся в их повседневную жизнь.

На уроках детально отрабатываются все трудовые операции по санитарно-гигиеническим требованиям и самообслужи­ванию. Для этого урок должен быть оборудован необходимы­ми пособиями (специально изготовленные полотна для обуче­ния шнурованию, застегиванию пуговиц и т. д., картины, таблицы).

Основная воспитательная задача по данному разделу работы — прививать детям навыки самостоятельности, изжи­вать тенденцию к иждивенчеству в посильных для детей задачах по самообслуживанию. Большую работу в этом плане учителю необходимо проводить с родителями учащихся. Воспитание навыков личной гигиены и самообслуживания необходимо наладить в семье.

Следует учитывать индивидуальные возможности детей и указанные в программе элементарные навыки, воспитываемые у них.

Программа по хозяйственно-бытовому труду строится по следующим основным разделам: жилище, одежда, обувь, питание, гигиена.

В ходе занятий воспитанники учатся дифференцировать различные виды одежды и обуви, следить за их чистотой. Большое внимание уделяется уходу за жилищем.

В кабинете необходимо иметь в достаточном количестве и соответствующих размеров различный инвентарь: два ведра для мытья полов, швабру, тряпки, детские халаты, фартуки и т.д. В помещении должна быть аптечка с перевязочным материалом и медикаментами для оказания первой помощи пострадавшему.

Все виды работ по обслуживающему труду должны осуществляться в соответствии с правилами санитарии и техники безопасности. Умения и навыки, полученные в процессе обучения должны использоваться на уроках трудового обучения, СБО, а также в повседневной деятельности.

*Одежда и обувь.*

Изучение названий одежды и обуви: уличной, школьной, домашней.

Смена одежды и обуви по сезонам.

Удаление пыли и грязи с одежды и обуви.

Складывание и развешивание одежды.

*Навыки поведения и самообслуживания.*

Садиться за стол и выходить из-за стола по разрешению учителя. Выйдя из-за стола, задвигать за собой стул. Уметь вовремя попроситься в туалет и вымыть руки после него. Уметь ходить попарно. Не сорить, а бросать мусор в корзину или ящик для мусора. Уметь содержать в чистоте и порядке свои вещи, рабочее место, школьные принадлежности.

*Гигиена тела.*

Повторение знаний о частях тела. Научить детей показывать и называть правую и левую руку, правую и левую ногу, части тела: лоб, подбородок, затылок, щёки, губы. Выполнение утреннего и вечернего туалета. Уметь причёсываться и следить за аккуратностью волос. Умение пользоваться носовым платком. Пользоваться предметами и средствами гигиены, правильное хранение. Прививать детям основные гигиенические правила в отношении зубов и полости рта.

*Навыки, связанные с приёмом пищи.*

Закрепление ранее приобретённых навыков. Введение дежурств. Помощь старшими в сервировке стола, его уборка после еды. Уметь различать и называть основные продукты питания: суп, каша, мясо, котлеты, картофель, рыба, яйцо, масло и т.д.

*Навыки одевания и раздевания.*

Закрепление ранее приобретённых навыков. Уметь следить за своим внешним видом: заправлять рубашку в штаны, застёгивать рубашку и штаны на все пуговицы, натягивать колготки, расправлять складки воротника. Знать, в каком порядке надевать разные части одежды. Учить различать лицевую и изнаночную сторону, застёгивать и расстегивать пуговицы, различать обувь для правой и левой ноги. Уметь шнуровать ботинки.

*Жилище.*

Виды жилых помещений: общежитие, квартира, индивидуальный дом. Правила поведения в квартире. Ежедневная, периодическая и генеральная уборка. Мебель обыкновенная, мягкая, полированная. Правила ухода за мебелью. .

**Предметно - практическая деятельность**

Рабочая программа по предметной практической деятельности (ППД) на 2019-2020 учебный год для 5 класса рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

Занятия по предметно-практической деятельности представляют собой специальный предмет обучения детей с ТМНР. Цель этих занятий: использовать 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 тяжелым множественным нарушением развития.

Выраженные нарушения моторики, в частности зрительно - двигательной координации, которые прямым образом отражаются на возможностях и результатах предметно-практической деятельности 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.

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.

*Предметно-манипуляторные действия*

Повторение и закрепление всех умений, приобретенных в 4 классе.

Выполнение более сложных подражательных движений за учителем по инструкции «Делай вместе»: общие широкие движения рук, движения кистей («Замочек», «Топор», «Мельница» и д.р.), постепенно убыстрять темп подражательных движений.

Выполнение по подражанию упражнений для пальцев рук (противопоставление большого пальца, выпрямление по одному пальцу из кулака, «пальчики здороваются» и пр.).

Выполнение по показу и самостоятельно по заданию следующих действий:

- открывание и закрывание коробок, флаконов, с завинчивающимися крышками;

- нанизывание более мелких предметов с отверстиями (крупных бус на тонкий шнур, шпагат;.

- использование несложных предметов как орудий;

- использование палки с кольцом на конце (придвинуть к себе предмет с острой выступающей частью, накинув на нее кольцо);

- самостоятельный выбор между палкой без крючка и палкой с крючком для доставания предмета;

- самостоятельный выбор между палкой с крючком, сачком, ложкой, вилкой для доставания предмета из сосуда;

- самостоятельный выбор между несколькими веревками, к одной из которых привязан предмет, для доставания этого предмета.

Действия с предметами разного цвета, формы, величины.

Формировать у детей умение действовать с предметами разного цвета, формы, величины, замечать не только резко контрастные различия, но и более тонкие различия.

*Цвет.*Выбор по образцу и группировка предметов окрашенных в основные цвета. Выбор предметов одного цвета из 4-6 предметов двух сходных цветов (красные и оранжевые, зеленые и синие и п. д.) по образцу и инструкции «Дай такой».

Раскладывание предметов двух сходных цветов.

Выбор по образцу и раскладывание 10-15 предметов различных цветов (шесть основных и промежуточные цвета, и оттенки; оранжевый, фиолетовый, коричневый, розовый, голубой) – без названия цветов.

Сопоставление предметов по цвету, близкое поднесение их друг к другу.

К концу года дети должны знать названия и самостоятельно называть цвета: красный, синий, желтый, зеленый, черный, белый.

*Форма.*Выбор по образцу и инструкции «Дай такой» предметов одной формы из 4-6 предметов двух сходных форм.

Группировка по форме одноцветных предметов двух сходных форм.

Выбор по образцу и группировка объемных предметов: шар, куб, параллелепипед («брусок»), треугольная призма («крыша»), конус («башенка»), цилиндр («столбик») – без названия форм.

Выбор по образцу и группировка плоскостных форм: круг, квадрат, треугольник, прямоугольник.

Знать названия и самостоятельно называть формы: кубик, шарик, треугольник, прямоугольник.

Определять форму независимо от величины и окраски предмета, знать, что шар может быть большой и маленький, красный и синий и т. д.

Группировка предметов разной величины, цвета и формы согласно заданию и образцу («Разложи, какие куда подходят»).

*Величина.* Определение неконтрастной разницы по величине между предметами путем наложения и приложения предметов: большой и маленький, побольше, поменьше, самый большой; толстый – тонкий, длинный -короткий, широкий – узкий (на бытовых предметах, картинках, специальном дидактическом материале).

Подбор и группировка одинаковых по величине предметов. Различать величину предмета независимо от их формы.

Понимать слова, находить и показывать по названию предметы большие и маленькие, толстые и тонкие, длинные и короткие. Самостоятельно называть величины: большой, маленький, больше, меньше, толстый, тонкий.

*Дидактические игры****.***

Усложнение игр, содержащих дидактические задачи на различение и использование цвета, формы, величины предметов.

«Подбери по цвету», «Разложи в ряд», «Картинное лото», «Картинное цветовое лото», «Геометрическое лото», «Что куда подходит», «Почтовый ящик», «Поиск в окружающем», «Светофор», «Что лишнее», «Чудесный мешочек», «Что изменилось».

*Деятельность с разборными игрушками.*

Собирание вкладных кубов разных по величине. Складывание 3-х ,5-ти местных матрешек. Осмысленное соотнесение частей (верх – низ).

Собирание по величине пирамиды из 8-10 колец по возрастающей величине, затем по убывающей.

*Элементарное конструирование.*

Складывание фигур из счетных палочек по показу, образцу и по словесной инструкции (стул, домик, кровать, стол, снежинка, лестница)

Выкладывать изученные буквы и цифры.

Складывание разрезных картинок из трех, четырех частей, не только разрезанных по вертикали и горизонтали, но и по скошенной линии, делящей картину на треугольники.

Подбор и выкладывание из объемных и плоскостных форм разного цвета и величины (не больше 4-5) различных комбинации при зрительном диктанте, учитывая форму, цвет и величину фигур:

а) без экрана, т. е. по непосредственному показу, в сопряженных действиях с учителем;

б) с экраном, т.е. по образцу, подготовленному учителем за экраном: ученик должен самостоятельно проанализировать готовый образец конструкции, отобрать необходимые детали и выполнить постройку.

Постройки из детских наборов, строительного материала, также по показу и по образцу (с экраном и без экрана) и по словесной инструкции:

стол, стул, кресло, кровать, этажерка;

рельсы для трамвая, поезда;

загон для животных;

ворота с аркой и забором;

мост со ступеньками и перилами;

дом;

дом с воротами и дорожкой.

Выполнять эти постройки из одноцветных деталей, одновременно выбирая их из разноцветных; строить из разноцветных деталей по имеющемуся образцу или по словесной инструкции.

Оконченные постройки обыгрываются с помощью дополнительно розданных детям мелких игрушек.

*Работа с мозаикой.*

Закреплять навык правильной, аккуратной и точной работы с мозаикой. Закреплять умения, приобретенные в первом-четвертом классе.

Выкладывание прямых рядов:

-из одноцветных деталей;

-из деталей двух цветов параллельными рядами;

-«Чередующиеся ряды» из деталей двух цветов через два элемента (красный – два синих – красный – два синих и т.д.)

Выкладывание по показу и по образцу геометрических фигур различных размеров и цветов:

-треугольник (по трем опорным точкам в виде деталей, мозаики, поставленных учителем);

-прямоугольник (по четырем опорным точкам).

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

-дом с крышей и трубой;

-цветок на стебле;

-букет (два, три цветка разного цвета на стеблях);

Выкладывание свободного узора по замыслу детей.

-мозаика;

-прочное соединение деталей;

-составление длинных рядов;

-составление рядов из одноцветных деталей;

-составление «чередующихся рядов» (через один элемент).

**Физкультура**

Рабочая программа по физкультуре на 2019-2020 учебный год для 5 класса рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

**Основы знаний.**

Правила поведения и безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке.

Спортивная форма, обувь.

Название основных снарядов и гимнастических элементов.

Формирование понятий «опрятность», «здоровый образ жизни».

Правильная осанка при выполнении всех упражнений.

Значение физических упражнений для здоровья, утренней зарядки.

**Строевые упражнения.**

Повторение за 3 класс.

Поворот кругом на месте переступанием.

Расчет на «первый-второй». Выполнение команд «Шаг вперед!», «Шаг назад!».

Ассиметричные движения рук.

**Коррегирующие и общеразвивающие упражнения.**

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с флажками, с мячами, с гимнастической палкой.

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев рук на одной руке и разгибание на другой, вращение кистей рук.

Стоя у опоры, покачивание ногой вперед-назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).

Переход из упора присев в упор лежа.

Упражнение на формирование правильной осанки: стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движение руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: кружение стопами одновременно в левую и правую сторону, передача, обхватывание мяча стопами ног. Захватывание стопами других предметов.

**Ходьба.**

Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.

Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.

Ходьба змейкой.

Ходьба в полуприседе.

Ходьба в различном темпе.

**Бег.**

Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость.

Бег медленный до 2 мин.

Бег на скорость 30 м.

Быстрый бег на месте до 10 сек.

Бег с преодолением различных препятствий.

**Прыжки.**

Прыжки на одной ноге на месте.

Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов.

Прыжок в глубину с двух ног на две.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Броски, ловля, передача и переноска предметов.**

Катание мяча между расставленными на полу предметами.

Передача мяча в колонне между ног.

Метание малого мяча с места через натянутую веревку.

Броски мяча в стену с расстояния 2-3м, правой и левой рукой из-за головы.

Метание мяча в «корзину», стоящую на полу.

Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками.

Метание мешочка в цель.

Переноска до 8-10 гимнастических палок.

Переноска гимнастического мата (4 человека).

**Лазание, перелезание, подлезание.**

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разноименным способом.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке (под углом 40-45

градусов).

Подлезание под препятствие высотой до 1 метра.

Вис на рейке гимнастической стенке на руках (девочки - 5-10 сек.,

мальчики - 15-25 сек).

Перешагивание через гимнастическую скамейку.

**Равновесие.**

Стойка на одной ноге на полу (2-3 сек.)

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.

Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Поворот кругом на гимнастической скамейке.

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (под углом 20 градусов).

**Игры.**

«Найди предмет»

«Светофор»

«Запрещенное движение»

«Бездомный заяц»

«Кошка и мыши»

«Сбор урожая»

«Что пропало?»

«Обгони мяч»

**Дыхательные упражнения.**

Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различным положением рук, ног, с преобладанием выдоха над вдохом.

Дыхание глубокое по показу учителя.

Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя.

Дыхательное упражнение «деревце»: руки через стороны вверх - потянуться - вдох, руки вниз - расслабиться - выдох.

**Адаптивная лечебная физкультура (АФК)**

Рабочая программа по АФК на 2019-2020 учебный год для 5 класса рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

**Основы знаний.**

Правила поведения на уроках лечебной физкультуры.

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.

**2. Упражнения на формирование правильной осанки**

**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.

**4. Упражнения для расслабления мышц**

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

**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.

**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.

**7. Корригирующие упражнения**

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

**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.

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

**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).

**13. 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.

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

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

**3.Учебно-тематические планы**

**Письмо 68 часов-2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Повторение изученного материала. Звуки и буквы | 1 |
| 2 | Буквы строчные и прописные | 1 |
| 3 | Письмо изученных букв. Соотнесение звука и буквы, их различение | 1 |
| 4 | Письмо букв, сходных по начертанию, отличающиеся добавочными элементами и-ш, л-м, о-а | 1 |
| 5 | Письмо букв, отличающихся пространственным расположением п – р | 1 |
| 6 | Письмо буквы **ь** и ее элементов | 1 |
| 7 | Письмо слов: **конь, гусь** | 1 |
| 8 | Письмо слов: **окунь, карась, уголь** | 1 |
| 9 | Звуки и буквы, слова и слоги | 1 |
| 10 | Письмо слогов и слов, состоящих из двух слогов | 1 |
| 11 | Закрепление написания букв, слогов, слов. Деление слов на слоги | 1 |
| 12 | Контрольное списывание: слоги и слова с изученными буквами по обводке | 1 |
| 13 | Работа над ошибками | 1 |
| 14 | Списывание слогов с печатного текста | 1 |
| 15 | Списывание с букваря слов, состоящих из двух слогов | 1 |
| 16 | Упражнения в написании прямых и обратных слогов | 1 |
| 17 | Повторение. Письмо изученных слогов. Закрепление знаний о словах | 1 |
| 18 | Письмо буквы **е** и ее элементов | 1 |
| 19 | Письмо заглавной буквы **Е** | 1 |
| 20 | Письмо слогов и слов: **ел, ели, поел, поели** | 1 |
| 21 | Письмо обратных слогов: **ле, те, се, де, зе, ве, не** | 1 |
| 22 | Письмо прямых и обратных слогов с буквой **Е,е** | 1 |
| 23 | Письмо слов: **лето, дети, река, берег** |  |
| 24 | Письмо слогов и слов, состояших из двух слогов с буквой **Е,е** | 1 |
| 25 | Письмо буквы **Ё, ё**  и ее элементов | 1 |
| 26 | Письмо слов с буквой **ё**: **ёжик, ёлка, ёрш** | 1 |
| 27 | Письмо коротких предложений | 1 |
| 28 | Списывание с букваря слов, состоящих из двух слогов | 1 |
| 29 | Контрольное списывание строчных и заглавных изученных букв и слогов по обводке | 1 |
| 30 | Работа над ошибками |  |
| 31 | Письмо строчной буквы **я**, слогов закрытых и открытых | 1 |
| 32 | Звуки и буквы, слова и слоги | 1 |
| 33 | Письмо слогов и слов, состоящих из двух слогов с буквой **я** | 1 |
| 34 | Письмо по образцу заглавной буквы **Я** | 1 |
| 35 | Письмо строчной буквы **ю**, закрытых и открытых слогов | 1 |
| 36 | Письмо по образцу заглавной буквы **Ю** | 1 |
| 37 | Письмо слов, состоящих из двух слогов с буквой **Ю,ю** | 1 |
| 38 | Письмо коротких предложений | 1 |
| 39 | Списывание по образцу слогов | 1 |
| 40 | Списывание по образцу слов с пройденными буквами | 1 |
| 41 | Письмо слов: **пою, рисую, мою, юла** | 1 |
| 42 | Составление и письмо слов, предложений. Построение предложений по картинке | 1 |
| 43 | Закрепление написания букв, слогов, слов. Деление слов на слоги | 1 |
| 44 | Письмо изученных слов | 1 |
| 45 | Контрольное списывание слогов и слов с изученными буквами по обводке | 1 |
| 46 | Работа над ошибками | 1 |
| 47 | Письмо буквы **ц** и ее элементов | 1 |
| 48 | Письмо слогов: **ац, оц, уц, ца, цо ,цы** | 1 |
| 49 | Письмо заглавной буквы **Ц** | 1 |
| 50 | Письмо слов: **заяц, отец, овца** | 1 |
| 51 | Списывание по образцу предложений с пройденными буквами | 1 |
| 52 | Письмо слогов, слов, коротких предложений | 1 |
| 53 | Письмо буквы **ч.** Соотнесение звука и буквы и их различение | 1 |
| 54 | Письмо слогов с буквой **ч** | 1 |
| 55 | Слоги и слова с буквой **ч** | 1 |
| 56 | Письмо заглавной буквы **Ч** | 1 |
| 57 | Письмо по обводке одно-, двусложных слов | 1 |
| 58 | Списывание слогов с изученными буквами | 1 |
| 59 | Звуки и буквы, слова и слоги | 1 |
| 60 | Закрепление написания букв, слогов и слов. Деление слов на слоги | 1 |
| 61 | Письмо изученных букв и слогов | 1 |
| 62 | Письмо по образцу слогов и слов с изученными буквами | 1 |
| 63 | Контрольное списывание текста по обводке | 1 |
| 64 | Работа над ошибками | 1 |
| 65 | Списывание по образцу предложений с пройденными буквами | 1 |
| 66 | Письмо слогов, слов, коротких предложений | 1 |
| 67 | Повторение. Письмо изученных слогов. Закрепление знаний о словах | 1 |
| 68 | Подведение итогов | 1 |

**Чтение 68 часов-2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | День знаний | 1 |
| 2 | Повторение изученных звуков и букв | 1 |
| 3 | Гласные и согласные звуки и буквы. | 1 |
| 4 | Звукобуквенный анализ обратных и прямых открытых слогов. | 1 |
| 5 | Составление и чтение слогов, слов, предложений. | 1 |
| 6 | Знакомство с буквой **ь**. | 1 |
| 7 | Составление и чтение слогов с буквой **ь** | 1 |
| 8 | Чтение слогов с буквой **ь** | 1 |
| 9 | Выделение **ь** в словах. Чтение слов с буквой **ь** | 1 |
| 10 | Слова с буквой **ь** | 1 |
| 11 | Составление предложений по картинке | 1 |
| 12 | Чтение текста «В саду». Закрепление навыков сознательного чтения | 1 |
| 13 | Чтение слогов, слов, предложений | 1 |
| 14 | Чтение текста «Зоопарк». Закрепление навыков выразительного чтения | 1 |
| 15 | Закрепление навыков ответа на вопросы с помощью текста | 1 |
| 16 | Контрольное чтение | 1 |
| 17 | Знакомство с буквой **Е.** правильное произношение звука | 1 |
| 18 | Выделение звука **е** в слогах. Выбор слов на звук **е** по картинкам | 1 |
| 19 | Чтение слогов: **ел, ем, ле, ме, бе** | 1 |
| 20 | Чтение прямых и обратных слогов | 1 |
| 21 | Чтение текста «У реки». Закрепление навыков выразительного чтения | 1 |
| 22 | Чтение текста «В лесу». Закрепление навыков ответа на вопросы с помощью текста | 1 |
| 23 | Повторение изученного материала | 1 |
| 24 | Знакомство с буквой **Ё.** Выбор слов на звук **ё** по картинкам | 1 |
| 25 | Чтение слогов и слов со звуком **ё** | 1 |
| 26 | Чтение текста «Ёлка». Соблюдение пауз на запятых, точках, вопросительных и восклицательных знаков | 1 |
| 27 | Чтение текста «Самолет». Закрепление навыков сознательного чтения. | 1 |
| 28 | Знакомство с буквой **Я.** Выбор слов на звук **я** по картинкам | 1 |
| 29 | Выделение звука **я** в словах. Чтение слов с буквой **я**. | 1 |
| 30 | Слова и предложения с буквой **я** | 1 |
| 31 | Чтение текста «На поляне». Закрепление навыков выразительного чтения. | 1 |
| 32 | Звук и буква **Ю**. Слоги и слова с буквой **Ю** | 1 |
| 33 | Выбор слов на звук **ю** по картинкам. Выделение звука **ю** в словах | 1 |
| 34 | Составление и чтение слов | 1 |
| 35 | Чтение текста. Изложение содержания по сюжетной картинке | 1 |
| 36 | Составление слогов, слов, предложений | 1 |
| 37 | Чтение текста. Изложение содержания по вопросам учителя | 1 |
| 38 | Чтение по букварю. Соблюдение пауз на запятых, точках, вопросительных и восклицательных знаках | 1 |
| 39 | Упражнения в составлении и чтении предложений | 1 |
| 40 | Чтение текста «Клюква». Закрепление навыков выразительного чтения | 1 |
| 41 | Упражнения в чтении слогов, слов с буквами: **е, ё, ю, я** | 1 |
| 42 | Звук и буква **Ц.** Выбор слов на звук **ц** по картинкам | 1 |
| 43 | Выделение звука **ц** в словах | 1 |
| 44 | Чтение слогов, слов, предложений | 1 |
| 45 | Чтение слов, предложений со слогами: **ца, цо, цы** | 1 |
| 46 | Чтение текста «Курица и лисица». Закрепление навыков ответа на вопросы с помощью сюжетной картинки | 1 |
| 47 | Чтение изученных букв, слогов, слов | 1 |
| 48 | Звук и буква **Ч**. Слоги и слова с буквой **ч** | 1 |
| 49 | Выбор слов на звук **ч** по картинкам. Выделение звука **ч** в словах | 1 |
| 50 | Чтение слогов, слов, предложений | 1 |
| 51 | Чтение по букварю «Игры детей». Закрепление навыков сознательного чтения | 1 |
| 52 | Чтение слогов, слов, предложений | 1 |
| 53 | Чтение текста «Милка и Жучка». Соблюдение пауз на запятых, точках, вопросительных и восклицательных знаках | 1 |
| 54 | Чтение текста «Урок». Закрепление навыков выразительного чтения. | 1 |
| 55 | Упражнения в чтении трехсложных слов | 1 |
| 56 | Чтение предложений | 1 |
| 57 | Составление рассказа по картинке. Чтение текста | 1 |
| 58 | Составление и чтение трехсложных слов | 1 |
| 59 | Чтение сказки «Курочка Ряба». Соблюдение пауз на запятых, точках, вопросительных и восклицательных знаках | 1 |
| 60 | Показ настольного театра по сказке «Курочка Ряба» | 1 |
| 61 | Инсценировка сказки «Курочка Ряба» | 1 |
| 62 | Составление из слогов слов, а из слов предложений. Чтение предложений | 1 |
| 63 | Составление и чтение слов с изученными буквами | 1 |
| 64 | Чтение по букварю. Проговаривание коротких стихотворений | 1 |
| 65 | Контрольное чтение. | 1 |
| 66 | Повторение пройденного материала | 1 |
| 67 | Игра «Чудесный мешочек» | 1 |
| 68 | Подведение итогов | 1 |

**Счет 102 часа – 3 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Повторение изученного материала | 1 |
| 2 | Счет прямой и обратный в пределах 6 | 1 |
| 3 | Знаки равенства, сложения и вычитания | 1 |
| 4 | Образование чисел 5 и 6 | 1 |
| 5 | Сложение чисел в пределах 6 | 1 |
| 6 | Вычитание чисел в пределах 6 | 1 |
| 7 | Геометрический материал. Круг и его свойства. Обводка | 1 |
| 8 | Геометрический материал. Треугольник. Обводка и штрих | 1 |
| 9 | Сложение и вычитание чисел в пределах 6. Круг, треугольник | 1 |
| 10 | Число и цифра 7 | 1 |
| 11 | Числовой ряд 1 – 7 | 1 |
| 12 | Образование числа 7 | 1 |
| 13 | Счет прямой и обратный в пределах 7 | 1 |
| 14 | Порядковый счет в пределах 7 | 1 |
| 15 | Сложение чисел в пределах 7 | 1 |
| 16 | Вычитание чисел в пределах 7 | 1 |
| 17 | Временные понятия: ночь, утро, день, вечер, сутки | 1 |
| 18 | Геометрический материал. Квадрат | 1 |
| 19 | Числа 1 – 7. Прямоугольник | 1 |
| 20 | Сравнение квадрата и прямоугольника | 1 |
| 21 | Контрольная работа | 1 |
| 22 | Работа над ошибками | 1 |
| 23 | Нуль как отсутствие остатка | 1 |
| 24 | Соответствие числа, количества, цифры. Числовой ряд 1 – 7 | 1 |
| 25 | Сложение и вычитание чисел в пределах 7 | 1 |
| 26 | Счет в пределах 8. Число и цифра 8 | 1 |
| 27 | Счет прямой и обратный в пределах 8 | 1 |
| 28 | Сравнение чисел в числовом ряду | 1 |
| 29 | Выделение большего и меньшего числа (7 и 8) | 1 |
| 30 | Меры стоимости. Знакомство с монетами | 1 |
| 31 | Распознавание монет | 1 |
| 32 | Сложение в пределах 8 | 1 |
| 33 | Сложение и вычитание в пределах 8 | 1 |
| 34 | Составление и решение задач | 1 |
| 35 | Сложение и вычитание в пределах 8 | 1 |
| 36 | Решение примеров и задач в пределах 8 | 1 |
| 37 | Геометрический материал. Круг, квадрат, треугольник, прямоугольник. | 1 |
| 38 | Числа 1 – 8. Письмо цифр 1 – 8. | 1 |
| 39 | Решение примеров на сложение и вычитание в пределах 8. | 1 |
| 40 | Вставь пропущенные числа | 1 |
| 41 | Запись и решение примеров в пределах 8 | 1 |
| 42 | Запись и решение задач в пределах 8 | 1 |
| 43 | Построение прямоугольника | 1 |
| 44 | Контрольная работа | 1 |
| 45 | Работа над ошибками | 1 |
| 46 | Состав числа 8 | 1 |
| 47 | Закрашивание геометрические фигуры разным цветом по образцу | 1 |
| 48 | Состав числа 8 | 1 |
| 49 | Образование чисел в пределах 8 | 1 |
| 50 | Сравнение чисел в пределах 8 | 1 |
| 51 | Решение примеров. Числа 1 – 8 | 1 |
| 52 | Повторение. Числа 1 – 8 | 1 |
| 53 | Понятие сутки | 1 |
| 54 | Понятие неделя | 1 |
| 55 | Отрезок | 1 |
| 56 | Составление отрезка по точкам по образцу | 1 |
| 57 | Запись и решение примеров по обводке | 1 |
| 58 | Запись и решение задач по обводке | 1 |
| 59 | Число и цифра 9. Числовой ряд 1 – 9 | 1 |
| 60 | Счет в пределах 9. Число и цифра 9 | 1 |
| 61 | Счет прямой и обратный в пределах 9 | 1 |
| 62 | Сравнение чисел в числовом ряду | 1 |
| 63 | Запись и решение примеров в пределах 9 | 1 |
| 64 | Запись и решение задач в пределах 9 | 1 |
| 65 | Решение примеров на сложение и вычитание | 1 |
| 66 | Сложение и вычитание в пределах 9. | 1 |
| 67 | Сравнение чисел в пределах 9 | 1 |
| 68 | Решение примеров и задач | 1 |
| 69 | Работа с таблицей сложения и вычитания | 1 |
| 70 | Числа 1 – 9. Повторение | 1 |
| 71 | Сложение и вычитание в пределах 9 | 1 |
| 72 | Составление и решение задач | 1 |
| 73 | Контрольная работа | 1 |
| 74 | Работа над ошибками | 1 |
| 75 | Вставь пропущенные числа | 1 |
| 76 | Число и цифра 10. Образование числа 10. | 1 |
| 77 | Числовой ряд 1 – 10. Прямой и обратный счет. | 1 |
| 78 | Состав числа 10. | 1 |
| 79 | Сложение в пределах 10. Сложение с нулем. | 1 |
| 80 | Порядковый счет в пределах 10. Работа со счетами. | 1 |
| 81 | Вычитание в пределах 10. Работа со счетами. | 1 |
| 82 | Понятие об однозначных и двузначных числах. | 1 |
| 83 | Образование и запись двузначных чисел с использованием палочек. | 1 |
| 84 | Число и цифра 11. | 1 |
| 85 | Счет прямой и обратный от 1 до 11 и от 11 до 1. | 1 |
| 86 | Вычитание в пределах 11. | 1 |
| 87 | Сложение и вычитание в пределах 11. | 1 |
| 88 | Состав чисел в пределах 11. | 1 |
| 89 | Сравнение чисел 10 – 11. | 1 |
| 90 | Решение примеров на сложение и вычитание в пределах 11. | 1 |
| 91 | Составление и решение задач. | 1 |
| 92 | Проведение прямой линии. Работа с линейкой. | 1 |
| 93 | Число и цифра 12 | 1 |
| 94 | Счет прямой и обратный от 1 до 12 и от 12 до 1. | 1 |
| 95 | Вычитание в пределах 12 | 1 |
| 96 | Контрольная работа | 1 |
| 97 | Работа над ошибками | 1 |
| 98 | Сравнение чисел 10 – 12 | 1 |
| 99 | Решение примеров на сложение и вычитание в пределах 12 | 1 |
| 100 | Составление и решение задач | 1 |
| 101 | Сложение и вычитание в пределах 12 | 1 |
| 102 | Повторение пройденного материала | 1 |

**Развитие речи 68 часов – 2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Беседа о лете. «Как я провёл лето» | 1 |
| 2 | Осень. Осенние месяцы | 1 |
| 3 | Признаки осени. Экскурсия | 1 |
| 4 | Погода: наблюдения за её изменениями | 1 |
| 5 | Труд людей осенью. | 1 |
| 6 | Осенние работы осенью в саду и огороде | 1 |
| 7 | Деревья осенью. Наблюдение | 1 |
| 8 | Овощи. Разновидность овощей: внешний вид, вкус, использование в быту | 1 |
| 9 | Фрукты. Разновидность фруктов: внешний вид, вкус, использование в быту | 1 |
| 10 | Ягоды: цвет, форма, вкус | 1 |
| 11 | Грибы. Разнообразие грибов | 1 |
| 12 | Изменение окраски листьев: листопад, увядания трав | 1 |
| 13 | Наблюдение за птицами осенью | 1 |
| 14 | Школьные принадлежности | 1 |
| 15 | Мой класс | 1 |
| 16 | Игра « Угадай-ка» | 1 |
| 17 | Домашние животные | 1 |
| 18 | Домашние птицы | 1 |
| 19 | Лесные животные | 1 |
| 20 | Перелётные птицы | 1 |
| 21 | Зимующие птицы | 1 |
| 22 | Прослушивание сказки «Три медведя» | 1 |
| 23 | Дидактические игры: «Найди пропажу», «Четвёртый лишний» | 1 |
| 24 | Зима. Зимние месяцы | 1 |
| 25 | Первые признаки зимы. | 1 |
| 26 | Погодные явления. Признаки зимы. | 1 |
| 27 | Жизнь растений зимой. ( Трава, кустарники, цветы). | 1 |
| 28 | Зимний лес. Хвойные и лиственные деревья. | 1 |
| 29 | Прослушивание сказки "Заячья избушка". | 1 |
| 30 | Зимние забавы | 1 |
| 31 | Одежда. Сезонная одежда | 1 |
| 32 | Дидактические игры: « Где, чьи вещи?», «Что для чего?» | 1 |
| 33 | Зима в лесу | 1 |
| 34 | Для чего нужен снег? | 1 |
| 35 | Устное народное творчество русского народа по теме "Зима". | 1 |
| 36 | Жизнь растений и животных зимой. | 1 |
| 37 | Зима на реке. Как живётся рыбам. | 1 |
| 38 | Животные севера | 1 |
| 39 | Обитатели моря | 1 |
| 40 | Рыбы | 1 |
| 41 | Слушание чтение стихотворений и загадок о зиме | 1 |
| 42 | Слушание описательных рассказов и загадок о зиме | 1 |
| 43 | Зима. Дидактические игры: «Зимняя прогулка», «Снеговик» | 1 |
| 44 | Наземный транспорт | 1 |
| 45 | Воздушный транспорт | 1 |
| 46 | Водный транспорт | 1 |
| 47 | Март – первый месяц весны | 1 |
| 48 | Сезонные изменения в природе. | 1 |
| 49 | Весна. Признаки весны. | 1 |
| 50 | Наблюдение за погодой. | 1 |
| 51 | Весна на реке. | 1 |
| 52 | Вода в природе. Значение воды в жизни человека. | 1 |
| 53 | Весенние каникулы. | 1 |
| 54 | Апрель весенний месяц. | 1 |
| 55 | Пробуждение в природы. Жизнь животных и птиц весной. | 1 |
| 56 | Жизнь растений весной. | 1 |
| 57 | Сезонная одежда. | 1 |
| 58 | Головные уборы | 1 |
| 59 | « Части тела» | 1 |
| 60 | Дидактические игры: «Чей детёныш?», «Больше или меньше?» | 1 |
| 61 | Беседа о правилах дорожного движения «Светофор» | 1 |
| 62 | Беседа: бережное отношение к природе | 1 |
| 63 | Дидактические игры: « Делаем букет», «Бабочки и цветы», «Времена года», «В лесу» | 1 |
| 64 | Весенние работы людей в поле, на огороде. | 1 |
| 65 | Весенние месяцы. Названия. | 1 |
| 66 | Насекомые. Их названия. | 1 |
| 67 | Весенние цветы. Их названия. | 1 |
| 68 | Скоро лето! | 1 |

**Окружающий природный мир 68 часов – 2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Время года. Осень | 1 |
| 2 | Признаки осени | 1 |
| 3 | Растения осенью | 1 |
| 4 | Фрукты | 1 |
| 5 | Овощи | 1 |
| 6 | Труд людей осенью | 1 |
| 7 | Перелетные птицы | 1 |
| 8 | Сезонные работы в саду и огороде | 1 |
| 9 | Занятия и одежда детей осенью | 1 |
| 10 | Грибы (съедобные, несъедобные) | 1 |
| 11 | Звери осенью (медведь, заяц) | 1 |
| 12 | Простейшие свойства почвы | 1 |
| 13 | Значение почвы для жизни животных | 1 |
| 14 | Способы обработки почвы. Инструменты | 1 |
| 15 | Живая и неживая природа | 1 |
| 16 | Земля и солнце | 1 |
| 17 | Значение солнца | 1 |
| 18 | Солнце и жизнь растений | 1 |
| 19 | Время года зима | 1 |
| 20 | Признаки зимы | 1 |
| 21 | Труд людей зимой | 1 |
| 22 | Название зимних месяцев | 1 |
| 23 | Сезонные изменения в природе | 1 |
| 24 | Звери зимой | 1 |
| 25 | Растения зимой | 1 |
| 26 | Зимующие птицы | 1 |
| 27 | Одежда и занятия детей зимой | 1 |
| 28 | Снегопад, мороз | 1 |
| 29 | Сутки | 1 |
| 30 | День и ночь | 1 |
| 31 | Небо днем и ночью | 1 |
| 32 | Режим дня | 1 |
| 33 | Вода, воздух, забота о земле | 1 |
| 34 | Растения в лесу | 1 |
| 35 | Строение (дерево, цветок) | 1 |
| 36 | Разнообразие цветов | 1 |
| 37 | Семена | 1 |
| 38 | Плоды растений | 1 |
| 39 | Приспособление растений к сезонным изменениям в природе | 1 |
| 40 | Приспособление растений к различным условиям жизни | 1 |
| 41 | Растения обобщающий урок | 1 |
| 42 | Животные. Различия животных | 1 |
| 43 | Детеныши животных | 1 |
| 44 | Домашние животные | 1 |
| 45 | Дикие животные | 1 |
| 46 | Признаки весны | 1 |
| 47 | Первые проталины, ледоход | 1 |
| 48 | Сезонные изменения в природе весной | 1 |
| 49 | Влияния солнца на изменения в природе | 1 |
| 50 | Название весенних месяцев | 1 |
| 51 | Труд людей весной | 1 |
| 52 | Звери весной | 1 |
| 53 | Растения весной | 1 |
| 54 | Возвращение перелетных птиц | 1 |
| 55 | Одежда и занятия детей весной | 1 |
| 56 | Человек | 1 |
| 57 | Части тела человека | 1 |
| 58 | Гигиенические навыки | 1 |
| 59 | Лицо человека | 1 |
| 60 | Глаза, уши | 1 |
| 61 | Нос, рот | 1 |
| 62 | Кожа. Осанка. Скелет и мышцы человека | 1 |
| 63 | Одежда и занятия детей летом | 1 |
| 64 | Звери летом | 1 |
| 65 | Птицы летом | 1 |
| 66 | Насекомые летом | 1 |
| 67 | Растения летом | 1 |
| 68 | Обобщение и закрепление полученных знаний | 1 |

**Социально бытовая ориентировка 68 часов - 2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Наша школа | 1 |
| 2 | Правила поведения в школе | 1 |
| 3 | Ролевые игры « К Мишке в гости» | 1 |
| 4 | Правила поведения в гостях | 1 |
| 5 | У тебя в гостях друзья | 1 |
| 6 | Воспитание культуры поведения | 1 |
| 7 | Театр. Правила поведения в театре | 1 |
| 8 | Школьные товарищи, совместная учёба, игры | 1 |
| 9 | Транспорт | 1 |
| 10 | Школьный маршрут. Правила поведения в транспорте | 1 |
| 11 | Упражнения на правила поведения в транспорте | 1 |
| 12 | Ролевая игра « Я еду в кино» | 1 |
| 13 | Одежда и обувь | 1 |
| 14 | Обувь для школы. Сменная обувь | 1 |
| 15 | Школьный гардероб | 1 |
| 16 | Сезонная обувь. Уход за обувью | 1 |
| 17 | Одежда демисезонная. Уход за одеждой | 1 |
| 18 | Практические упражнения по уходу за одеждой | 1 |
| 19 | Школьная столовая. Правила поведения за столом | 1 |
| 20 | Практическая работа «Сервировка стола» | 1 |
| 21 | Игры и упражнения «Покажи и назови посуду для чайного стола» | 1 |
| 22 | Уход за посудой. | 1 |
| 23 | Сезонные овощи и фрукты | 1 |
| 24 | Жилище. Наш дом | 1 |
| 25 | Виды жилых помещений | 1 |
| 26 | Мебель в доме | 1 |
| 27 | Игры и упражнения «Обведи и раскрась мебель» | 1 |
| 28 | Адрес на карточке. Упражнения на определение места карточки-памяти с данными ребёнка «Я заблудился» | 1 |
| 29 | Значение воды в жизни человека. Вода-основа напиток | 1 |
| 30 | Режим питания | 1 |
| 31 | Польза овощей и фруктов. Первичная обработка овощей и фруктов | 1 |
| 32 | Зимняя одежда и обувь | 1 |
| 33 | Способы ухода за обувью | 1 |
| 34 | Практическая работа «Уход за обувью» | 1 |
| 35 | Уход за зимней одеждой | 1 |
| 36 | Практическая работа «Уход за одеждой» | 1 |
| 37 | Правила выхода и входа в транспорт. «Осторожно, гололёд!» | 1 |
| 38 | Правила перехода улицы по сигналу светофор | 1 |
| 39 | Транспорт наземный (грузовой, легковой..) | 1 |
| 40 | Транспорт воздушный (самолёт..) | 1 |
| 41 | Транспорт водный (пароход..) | 1 |
| 42 | Правила поведения на улицах дорогах | 1 |
| 43 | Игра по ПДД | 1 |
| 44 | Практические упражнения «Правила перехода через улицу» | 1 |
| 45 | Моя семья. Культура поведения | 1 |
| 46 | Праздник в доме. Игра «У нас гости» | 1 |
| 47 | Упражнения: обращение с просьбой к маме, бабушке и другим членам семьи | 1 |
| 48 | Дидактическая игра « Картинное лото», включающее картинки, изображающие транспорт, мебель | 1 |
| 49 | 8 – Марта | 1 |
| 50 | Время года весна | 1 |
| 51 | Одежда и обувь | 1 |
| 52 | Одежда для весны | 1 |
| 53 | Обувь для весны. Виды обуви | 1 |
| 54 | Способы застёгивания обуви | 1 |
| 55 | Уход за одеждой и обувью | 1 |
| 56 | Практические упражнения. «Сервировка стола» | 1 |
| 57 | Питание весной. Витамины фрукты и овощи | 1 |
| 58 | Жилище. Предметы, делающие комнату красивой | 1 |
| 59 | Проведение влажной уборки, её последовательность | 1 |
| 60 | Виды посуды | 1 |
| 61 | Виды мебели | 1 |
| 62 | Телефон. Назначение телефона | 1 |
| 63 | Семья. Члены семьи | 1 |
| 64 | Правила поведения в общественных местах | 1 |
| 65 | Время года. Лето | 1 |
| 66 | Одежда и обувь летом. Опрятный внешний вид | 1 |
| 67 | Игры детей летом | 1 |
| 68 | Итоговый урок | 1 |

**Хозяйственно – бытовой труд 68 часов – 2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во  Часов |
| 1 | Повторение пройденного материала в 3 классе | 1 |
| 2 | Предметы санитарии и гигиены тала человека | 1 |
| 3 | Практические действия, связанные с гигиеной тела | 1 |
| 4 | Показывание и называние частей тела | 1 |
| 5 | Мытьё рук, носовой платок | 1 |
| 6 | Уход за полостью рта | 1 |
| 7 | Волосы, уход за волосами | 1 |
| 8 | Упражнение в одевании и раздевании. Застёгивание рубашки | 1 |
| 9 | Порядок надевания одежды | 1 |
| 10 | Различие лицевой и изнаночной стороны | 1 |
| 11 | Различие обуви для левой и правой ноги | 1 |
| 12 | Виды застежек. Практические занятия | 1 |
| 13 | Шнуровка обуви. Практические занятия | 1 |
| 14 | Уход за одеждой, обувью | 1 |
| 15 | Наш класс. Назначение мебели | 1 |
| 16 | Правила уборки класса. ТБ во время уборки | 1 |
| 17 | Навыки приёма пищи | 1 |
| 18 | Правила поведения в столовой и за едой | 1 |
| 19 | Мытьё рук перед едой | 1 |
| 20 | Уборка стола | 1 |
| 21 | Повторение пройденного материала | 1 |
| 22 | Классная комната. ПТБ при уборке | 1 |
| 23 | Стирка мелких вещей. Носовой платок | 1 |
| 24 | Содержание в чистоте рабочего места | 1 |
| 25 | Самообслуживание при пользовании туалетом | 1 |
| 26 | Использование туалетной бумаги | 1 |
| 27 | Мытьё рук использование влажных салфеток | 1 |
| 28 | Уход за зимней одеждой | 1 |
| 29 | Надевание зимней одежды | 1 |
| 30 | Упражнения в самостоятельном обувании зимней обуви | 1 |
| 31 | Оформление класса к Новому году | 1 |
| 32 | Правила приёма пищи. Пользования столовыми приборами | 1 |
| 33 | Уборка стола, вытирание стола | 1 |
| 34 | Труд людей зимой | 1 |
| 35 | Инвентарь для уборки снега | 1 |
| 36 | Уборка снега. Техника безопасности. | 1 |
| 37 | Мебель. Виды мебели. | 1 |
| 38 | Уход за мебелью. ПТБ при уборке | 1 |
| 39 | Мытьё чайной посуды | 1 |
| 40 | Вытирание посуды | 1 |
| 41 | Мытьё столов | 1 |
| 42 | Мытьё стульев | 1 |
| 43 | Уборка и мытьё подоконника | 1 |
| 44 | Уборка классной комнаты. ПТБ при уборке | 1 |
| 45 | Белье, его виды. | 1 |
| 46 | Правила хранения белья | 1 |
| 47 | Моющие средства | 1 |
| 48 | Упражнения в самостоятельном одевании и раздевании | 1 |
| 49 | Уход за одеждой | 1 |
| 50 | Уход за обувью | 1 |
| 51 | Постельные принадлежности | 1 |
| 52 | Гигиена постели | 1 |
| 53 | Уборка постели | 1 |
| 54 | Уборка класса | 1 |
| 55 | Виды посуды | 1 |
| 56 | Столовые приборы и их назначение. | 1 |
| 57 | Правила пользования столовыми предметами | 1 |
| 58 | Труд людей весной. | 1 |
| 59 | Инвентарь для уборки | 1 |
| 60 | Уход за лицом. Умывание | 1 |
| 61 | Зубная щётка, зубная паста | 1 |
| 62 | Чистка зубов | 1 |
| 63 | Полоскание полости рта | 1 |
| 64 | Ноги, уход за ногами | 1 |
| 65 | Содержание в чистоте своё рабочее место | 1 |
| 66 | Уборка школьного двора. ПТБ | 1 |
| 67 | Уборка классной комнаты | 1 |
| 68 | Итоговый урок | 1 |

**Предметно-практическая деятельность 68 часов – 2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | Повторение и закрепление умений, приобретённых в 4 классе | 1 |
| 2 | Выполнение упражнений одновременно двумя руками | 1 |
| 3 | Действия с предметами разного цвета по усложненному заданию | 1 |
| 4 | Выполнение по подражанию упражнений для пальцев рук | 1 |
| 5 | Выполнение подражательных действий со сменой вида движения: «Стучим - прячем» | 1 |
| 6 | Выбор недостающего предмета по заданию | 1 |
| 7 | Выбор предметов по предоставленному образцу | 1 |
| 8 | Выбор по образцу одинакового цвета | 1 |
| 9 | Выбор предметов по инструкции | 1 |
| 10 | Сопоставление предметов по цвету | 1 |
| 11 | Дидактическая игра «Картинное лото» | 1 |
| 12 | Дидактическая игра «Подбери по форме» | 1 |
| 13 | Нанизывание предметов с отверстием на стержень | 1 |
| 14 | Нанизывание шаров на шнур | 1 |
| 15 | Игра «Чудесный мешочек» | 1 |
| 16 | Складывание из палочек изученных букв | 1 |
| 17 | Складывание из палочек изученных цифр | 1 |
| 18 | Выбор по образцу и инструкции «Дай такой» | 1 |
| 19 | Выбор по образцу группировка по цвету предметов | 1 |
| 20 | Три цвета: красный, синий, жёлтый – уметь выбрать | 1 |
| 21 | Величина предметов. Величина представления | 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 правильно соотносить с соответствующими формами: шар, кубик, круг, квадрат | 1 |
| 27 | Раскладывание плоскостных форм: круг, квадрат | 1 |
| 28 | Выбор одинаковых по величине предметов: большие и маленькие | 1 |
| 29 | Собирание пирамид различных форм и величины | 1 |
| 30 | Собирание пирамид с кольцами разного диаметра | 1 |
| 31 | Игра «Светофор» выработка быстрой и точной реакции (показ нужного цвета) | 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 песочную 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. Башня высокая – низкая | 1 |
| 46 | Работа с конструктором. Дом | 1 |
| 47 | Работа с мозаикой. Треугольник по опорным точкам | 1 |
| 48 | Работа с мозаикой. Четырёхугольник по опорным точкам | 1 |
| 49 | Картинное лото «Покажи нужную карточку» | 1 |
| 50 | Игра «Светофор» | 1 |
| 51 | Складывание разных картинок одной целой | 1 |
| 52 | Выполнение по показу движений и упражнений | 1 |
| 53 | Группировка предметов по форме и цвету | 1 |
| 54 | Игра «Что лишнее» | 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 изученных цифр | 1 |
| 60 | Лепка фруктов | 1 |
| 61 | Лепка овощей | 1 |
| 62 | Конструирование из палочек «Ёлка» | 1 |
| 63 | Конструирование из палочек изученных букв | 1 |
| 64 | Конструирование из палочек изученных цифр | 1 |
| 65 | Складывание из разрезной картинки целого предмета | 1 |
| 66 | Работа с бумагой. Разрывание бумаги произвольно на мелкие кусочки «Звёзды на небе» | 1 |
| 67 | Игра «Геометрическое лото» | 1 |
| 68 | Повторение. Итоговый урок | 1 |

**Физкультура 68 часов – 2 часа в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале.  Спортивная форма, переобувание.  Построение в шеренгу. Осанка. Повороты на месте.  П/И «Найди своё место». | 1 |
| 2 | Значение утренней зарядки.  Комплекс ОУ без предметов | 1 |
| 3 | Сдача рапорта.  Ходьба в медленном темпе с выполнением упр. для рук.  П/И «Запрещённое движение». | 1 |
| 4 | Ходьба с остановками по слуховому сигналу.  Комплекс упражнений «Заряд бодрости» № 1.  Название основных снарядов. | 1 |
| 5 | Бег с различной скоростью.  Переход от бега к быстрой ходьбе. | 1 |
| 6 | КДП: бег 30 м, прыжок в длину с места.  П/И «Найди предмет». | 1 |
| 7 | КДП: броски набивного мяча вдаль, метание мяча вдаль.  П/И «Кто дальше бросит?» | 1 |
| 8 | Комплекс упражнений с мячами.  Упражнения для пальцев рук. | 1 |
| 9 | Катание мяча между предметами.  Команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» | 1 |
| 10 | Передача мячей разного размера в колонне между ног.  Команды: «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» | 1 |
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте.  П/И «Кошка и мыши». | 1 |
| 12 | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. | 1 |
| 13 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз удобным способом. | 1 |
| 14 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.  Подлезание под препятствие высотой до 1 м.  П/И «Сбор урожая». | 1 |
| 15 | Наклоны вперёд из положения, сидя на полу. | 1 |
| 16 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.  Упор присев, упор лёжа. | 1 |
| 17 | Упражнения для спины из упора лежа, упора присев. | 1 |
| 18 | Итоговое занятие.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 19 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале.  Название снарядов и гимнастических элементов.  Построение в колонну, шеренгу по одному. Повороты. | 1 |
| 20 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Перестроение в колонну по двое, взявшись за руки.  Название основных элементов. | 1 |
| 21 | Ходьба в различном темпе  Комплекс упр. «Заряд бодрости» № 2. | 1 |
| 22 | Бег медленный до 2 мин.  П/И «Листопад». | 1 |
| 23 | Прыжки в глубину с мягким приземлением.  Упражнения для стоп. | 1 |
| 24 | Катание мяча между расставленными на полу предметами. | 1 |
| 25 | Передача большого мяча в колонне над головой.  Перешагивание через несколько мячей, лежащих на полу. | 1 |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разноименным способом. | 1 |
| 27 | Комплекс упражнений с флажками.  П/И «К своим флажкам». | 1 |
| 28 | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  Расхождение вдвоём при встрече на скамейке. | 1 |
| 29 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 30 | Перекладывание предметов из одной руки в другую.  Перешагивание через гимнастическую скамейку. | 1 |
| 31 | Вращения кистями рук с предметами и без.  Стойка на одной ноге на время. | 1 |
| 32 | Итоговое занятие.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 33 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале.  Построение в шеренгу по линии, пересчёт, сдача рапорта. | 1 |
| 34 | Значение утренней зарядки. Комплекс ОУ без предметов.  Поворот кругом переступанием.  П/И «Что пропало?» | 1 |
| 35 | Размыкание на вытянутые руки приставными шагами в шеренге. | 1 |
| 36 | Построение в колонну по одному, равнение в затылок.  Размыкание на вытянутые руки. | 1 |
| 37 | Ходьба приставным шагом по полу и гимнастической скамейке. | 1 |
| 38 | Бег на месте до 10 сек.  П/ И «Запрещенное движение». | 1 |
| 39 | Чередование бега с ходьбой.  Комплекс упражнений «Заряд бодрости» №3. | 1 |
| 40 | Прыжки в длину с небольшого разбега. | 1 |
| 41 | Прыжки в длину с небольшого разбега. Повторение.  П/И «Быстро по местам». | 1 |
| 42 | Прыжки в глубину с двух ног на две. | 1 |
| 43 | Ползание по полу на четвереньках с выполнением заданий. | 1 |
| 44 | Метание мяча через натянутую верёвку.  Дыхательное упражнение: «Часики». | 1 |
| 45 | Броски мяча в стену с 2-3 м разными руками из-за головы.  П/И «Светофор». | 1 |
| 46 | Броски мяча вверх с выполнением хлопка. | 1 |
| 47 | Броски мяча в корзину, стоящую на полу, с выполнением заданий. | 1 |
| 48 | Ходьба по гимнастической скамейке боком. | 1 |
| 49 | Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. | 1 |
| 50 | Прыжки на одной ноге на месте.  П/И «Льдинки, ветер, мороз». | 1 |
| 51 | Метание мешочка в цель.  Построение в круг по ориентиру. | 1 |
| 52 | Итоговое занятие.  Беседа о безопасных каникулах. | 1 |
| 4.53 | Вводное занятие. Правила поведения и безопасности в зале. Построение, пересчёт, сдача рапорта.  П/И «Найди своё место». | 1 |
| 54 | Построение в колонну по одному. Размыкание и смыкание в колонне на вытянутые руки. | 1 |
| 55 | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Дыхательное упражнение «Шар лопнул». | 1 |
| 56 | Перестроение из колонны по одному в круг за учителем. Ходьба с остановкой по условному сигналу. | 1 |
| 57 | Прыжки в длину с места.  П/И «Бездомный заяц». | 1 |
| 58 | Расчёт на первый – второй.  Комплекс упражнений «Заряд бодрости» №1.  Прыжки в длину с места (повторение). | 1 |
| 59 | Упражнения для ног, выполняемые сидя на скамейке.  Упор присев. | 1 |
| 60 | Комплекс упражнений с гимнастической палкой.  Выполнение команд: «Шаг вперёд! Шаг назад!». | 1 |
| 61 | Круговые движения руками с предметами.  Ходьба «змейкой». | 1 |
| 62 | Перенос до 6 – 7 гимнастических палок.  Ассиметричные движения рук.  П/И «Совушка». | 1 |
| 63 | Перенос 3 – 5 различных предметов.  КДП: бег 30 м, челночный бег 3\*7м. | 1 |
| 64 | Отбивание мяча о пол обеими руками с выполнением хлопка.  П/И «Мяч водящему». | 1 |
| 65 | КДП: метание набивного мяча, метание мяча в цель.  Поворот кругом на гимнастической скамейке.  Пролезание через 3 – 4 препятствия. | 1 |
| 66 | Ходьба с перешагиванием через 3 – 4 препятствия.  Переноска скамейки, мата 4 учениками.  П/И «Обгони мяч». | 1 |
| 67 | КДП: прыжки в длину с места.  Бег с преодолением различных препятствий. | 1 |
| 68 | Итоговое занятие.  Беседа о безопасных каникулах | 1 |

**Адаптивная лечебная физкультура 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 |

**4. Планируемые результаты освоения программы**

**Письмо**

**Предметные результаты**

*Минимальный уровень*

-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;

- работать с раздаточными картинками из 2-3 частей.

*Достаточный уровень*

Учащиеся должны научиться рукописному начертанию изученных строчных и прописных букв**: Ю ю, Ц ц**, **Ч ч, Щ щ, Ф ф, Э э, ъ.**

Письмо по обводке, по образцу, под диктовку изученных букв, слогов, слов, коротких предложений.

*Личностные результаты*

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

**Чтение**

**Предметные результаты**

*Минимальный уровень*

* 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, двух, трех звуков.

*Достаточный уровень*

* правильно произносить слово из трёх, четырёх звуков;
* называть слова по предметным картинкам;
* составлять простые предложения из 2-3 слов (дети без речи должны изобразить действия по предложенной картинке);
* знать изученные звуки и буквы;
* читать прямые и обратные слоги;
* составлять слова с этими слогами из букв разрезной азбуки, читать их.

*Личностные результаты*

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.

**Счет**

**Предметные результаты**

*Минимальный уровень*

- геометрические формы: круг, квадрат, треугольник;

- количество (один - много);

- размер (большой, маленький);

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

-цвета (красный, зелёный, синий, жёлтый).

*Достаточный уровень*

- счёт в пределах 12. Образование и запись чисел первого десятка;

-меры стоимости – 5-10 коп;

- складывать и вычитать числа в пределах 12;

-решать примеры;

-решать задачи на нахождение суммы и остатка;

- записывать действия задачи с наименованием;

- чертить квадрат по точкам с применением линейки;

-проводить прямую линию, проходящую через две точки;

-временные представления;

-основные цвета;

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

*Личностные результаты*

-использовать процесс обучения счёта для повышения уровня общего развития учащихся с тяжелым множественным нарушением развития и коррекции недостатков их познавательной деятельности и личностных качеств;

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

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

**Развитие речи**

**Предметные результаты**

*Минимальный уровень*

-выполнять по словесной инструкции учителя действия, повторяющиеся каждый день;

-называть (показывать) предметы и действия, соотносить их с картинками;

- показывать самостоятельно или с помощью учителя части тела и лица; части растений; части тела птиц и животных;

-внятно выражать просьбы, употреблять «вежливые слова»;

-правильно здороваться при встрече и прощаться при расставании;

-участвовать в ролевых играх (пассивно или с ограниченными речевыми средствами);

- составлять с помощью учителя простые нераспространенные предложения по картинкам.

*Достаточный уровень*

- понимание наименований предметов и явлений окружающей среды;

- накопление глагольного словаря и включение его в активную речь;

- использование в речи слов (жестов) для выражения своих просьб;

-ответы на вопросы и самые простые самостоятельные высказывания в связи с наблюдениями, экскурсиями;

- составление по картинкам распространённого предложения из 3-х слов (Таня пьёт молоко);

- умение внимательно слушать прозаический текст в устном изложении взрослого или аудиозаписи, выстраивать картинки по сюжету текста;

- отвечать на вопросы простой фразой;

-  обращаться с просьбой, в том числе и с вербальной подсказкой;

- обобщать названия трёх различных видов предметов;

- правильное, последовательное выкладывание сюжетных картинок по тексту, озвученному учителем или прослушанной аудиозаписи.

*Личностные результаты*

-умения анализировать, обобщать, группировать, систематизировать даже элементарный языковой материал, давать простейшие объяснения должны способствовать коррекции мышления, развитию познавательной деятельности школьников; формировать навыки связных устных и письменных высказываний;

-совершенствовать графические навыки, трудности формирования у школьников с ТМНР часто бывают связаны с недостаточным развитием движений мелких мышц руки и малой их координированности.

**Окружающий природный мир**

**Предметные результаты**

*Минимальный уровень*

- правильно называть или показывать изученные объекты и явления;

- сравнивать и различать растения сада, огорода, леса, поле;

- различать диких и домашних животных, птиц, описывать их повадки,

определять их значение в жизни человека;

- бережно относиться к природе и к людям;

- различать времена года, названия месяцев и их основные признаки.

*Достаточный уровень*

- правильно называть и показывать изученные объекты и явления;

- различать растения сада, огорода, леса, поля, знать их названия;

- правильно ухаживать за растениями сада, различать плоды и семена растений, используемых в быту;

- различать диких и домашних животных, птиц, описывать их повадки, образ жизни, определять их значение в жизни человека;

- соотносить сезонные изменения в неживой природе с изменениями, происходящими в живой природе;

- определять время года, описывать его основные признаки, признаки месяцев, составляющих его; особенности жизни растений, животных, человека.

*Личностные результаты*

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

**Социально- бытовая ориентировка**

**Предметные результаты**

*Минимальный уровень*

-знать правила гигиены и ухода за собой;

-знать правила поведения за столом;

-знать правила безопасности при работе инструментом;

-знать виды одежды и обуви, их назначение;

-знать основные транспортные средства, имеющиеся в городе;

-уметь соблюдать правила поведения в об­щественном транспорте;

-уметь соблюдать правила дорожного дви­жения;

-знать основные правила уборки уличной территории;

-уметь выполнять действия по уборке жилых помещений и улицы.

*Достаточный уровень*

- обучающиеся ориентируются в здании школы, знают назначение помещений;

- владеют навыками сервировки стола, дежурства по классу, правилами поведения на улице;

- называют и знают правила обращения с учебными принадлежностями;

- знают состав своей семьи, их обязанности, родственные отношения, адрес по которому проживают;

- обучающиеся классифицируют предметы мебели, знают названия и назначение;

- обучающиеся классифицируют предметы одежды, знают названия и назначение, правила ухода;

- обучающиеся классифицируют предметы обуви, знают названия и назначение, способы ухода, правила ухода;

- обучающиеся классифицируют предметы посуды, знают названия и назначение, правила ухода.

*Личностные результаты*

-уметь организовать свой отдых и развлечения с пользой;

-уметь формулировать в устной форме приглашения, выражения

благодарности;

-знать основы нравственных устоев семьи;

-знать ролевые и половые функции мужчины и женщины (отца и матери) в семье;

Контроль достижения обучающихся планируемых результатов осуществляется в ходе промежуточной аттестации по итогам учебных четвертей и года.

**Хозяйственно – бытовой труд**

**Предметные результаты**

*Минимальный уровень*

-названия одежды и обуви, как складывать и куда класть или вешать одежду, шнуровать, застёгивать молнии;

-предметы для приёма пищи (ложка, тарелка, стакан, кружка и т.д.);

-учащиеся должны самостоятельно мыть руки перед едой, правильно держать ложку, правильно ею пользоваться, убирать за собой посуду.

*Достаточный уровень*

-название одежды и обуви, как застёгивать, расстегивать пуговицы, заправлять рубашку, в каком порядке надевать разные части одежды, различать лицевую сторону, изнаночной, различать обувь право, лево, шнуровать ботинки;

-продукты питания (суп, котлеты, каша и т.д.), дежурить и правильно сервировать стол;

-соблюдать личную гигиену;

-приобрести навыки по самообслуживанию, самостоятельности в повседневной жизни;

-знать хозяйственно-бытовой инвентарь и назначение предметов обихода;

-уметь делать влажную уборку;

-правильно называть и показывать разные виды мебели;

-использовать полученные знания в практической деятельности;

-уметь убрать в столовой за собой посуду;

-знать правила поведения в столовой.

*Личностные результаты*

Работа по хозяйственно-бытовому труду как до­ступный вид практической деятельности содействует общему развитию детей с тяжелым множественным нарушением развития, готовит их к самостоятельности в быту. Следует отметить, что эти занятия являются также средством активного познания окружающей действительности.

**Предметно- практическая деятельность**

**Предметные результаты**

*Минимальный 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 трёх - пяти частей и т. д.

Выбор предметов одного цвета из 4-6 предметов двух сходных цветов (красные и оранжевые, зеленые и синие и п. д.) по образцу и инструкции «Дай такой».

Выкладывание прямых рядов: из одноцветных деталей. Складывание фигур из счетных палочек по показу, образцу и по словесной инструкции (стул, домик, стол, лестница).

*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. Дидактические игры: «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- 6) 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 из мозаики составлять «Чередующиеся ряды» из деталей двух цветов через два элемента (красный – два синих – красный – два синих и т.д.)

Выкладывание по показу и по образцу геометрических фигур различных размеров и цветов.

*Личностные результаты*

Занятия по предметно-практической деятельности представляют собой специальный предмет обучения детей с тяжелым множественным нарушением развития.

Учащиеся должны уметь на уроках использовать 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 и наглядно образного мышления.

**Физкультура**

**Учащиеся должны знать:**

- строевые команды;

#### - 1-2 комплекса общеразвивающих упражнений;

#### - правила безопасности на уроках физкультуры – правила личной гигиены;

#### - правила изучаемых игр.

**Учащиеся должны уметь:**

#### - выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;

#### - соблюдать дистанцию при построении, выполнять повороты;

#### - принимать правильную осанку;

#### - перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами;

#### переносить несколько предметов; сохранять равновесие на гимнастической

#### скамейке;

- выполнять разновидности ходьбы и бега;

- выполнять прыжок в длину с разбега и мягко приземляться;

- выполнять разновидности бросков и метание мяча; переносить различные грузы

по одному и группой;

- выполнять поворот, расхождение на гимнастической скамейке.

**Лечебная физкультура**

Учащиеся должны знать:

- правила поведения на уроках ЛФК;

- 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.

**5.Материально-техническое обеспечение реализации программы**

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

В ходе изучения данных учебных дисциплин необходимо применять:

- учебный - 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;

- спортивный инвентарь (гимнастические коврики, скамейки, палки, канаты, маты; мячи разного размера; шведские стенки; фитболы; тренажёры: «Беговая дорожка», «Велосипед»; роликовая дорожка).

- наглядный материал (плакаты, карточки).

- электронные образовательные ресурсы (презентации, видео комплексов упражнений).

Для реализации программы курса применяются современные образовательные технологии.

1. АбрамоваТ.С. Введение в практическую психологию. Екатеринбург, 1995
2. Т.В. Алышева. Математика 1 класс для коррекционных учреждений 8 вида. Москва «Просвещение» 2016
3. Боряева Л.Б., Бойков Б.И. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. – Санкт-Петербург, 2001
4. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М., 1988Маллер А.Р. Помощь детям с недостатками развития. – М., «Аркти», 2006
5. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет (развитие коммуникативных способностей ребенка) – Екатеринбург: АРДЛТД – 1998
6. В.В. Воронкова. И.В. Коломыткина. Букварь для коррекционных учреждений 8 вида. Москва «Просвещение» 1998
7. Вишневская Е.Е. развитие речи – М. «Просвещение»,1990
8. Воронкова В.В. Программа коррекционных образовательных учреждений VIII вида. Москва. Просвещение 1999
9. Государственный стандарт общего образования лиц с ограниченными возможностями здоровья (проект) – М., 1999
10. Гладкая В.В. Социально-бытовая подготовка воспитанников специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида: Методическое пособие.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003
11. Дефектология ПН СССР. М. 1983
12. Корнев А.Н. Нарушение чтения и письма у детей. – СПб: ИД «М и М», 1997 – 286с.
13. Козлов К.И. Формула личности. – СПб. Питер, 1999
14. 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
15. Ладченко А.Л. Использование пословиц на уроках. «Начальная школа», 1997
16. Максаков А.И., Тумакова Г.А. Учите, играя. – М. «Просвещение», 1983
17. Малер А.Р. Программа обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.
18. Малер А.Р. Ребенок с ограниченными возможностями. – М., 1996
19. Малер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2000 – 124с.
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. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. – М, 1983Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: Кн. Для учителя/под ред. В.В. Воронковой. – М., 1994
22. Рай Л. Развитие навыков эффективного общения. – СПб.: Питер,2002
23. Худенко Е.Д., Мельникова Т.С., Шаховская С.Н. Как научить ребенка думать и говорить? – М., НПФ «Унисерв», 1993
24. Шаповалова Е.В. Использование малых форм фольклора. «Начальная школа», 1998
25. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию. Сборник игр – коррекции. – М., «Новая школа», 1993
26. Я познаю мир. Детская энциклопедия. – М., АСТ, 1999

27. Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 10.04.2002 года № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

28. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 1-4, 5-9 классов под редакцией Воронковой В.В. по предмету «Физическое воспитание», издательство М.: « Просвещение» 2008г.

29. Программа специальных общеобразовательных школ для умственно отсталых детей ( вспомогательная школа) под редакцией Заляловой Т.С. по предмету «Физическая культура». Москва «Просвещение» 1990 г.

30. А.А.Дмитриев. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. Москва «Советский спорт» 1991 г.

31. К.Р.Мамедов. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Волгоград «Учитель» 2007 г.

32. Г.А. Халемского. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки. Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2004 г.

33. Г.В.Каштанова. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления. Москва «АРКТИ» 2006 г.