Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 43
с углубленным изучением отдельных предметов»

Принята педагогическим советом

Протокол № 1 от 31.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Средняя школа № 43»

_____ / А.А. Ханцевич

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1)

на 2020 – 2024 учебные года

2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2	ПРИМЕРНАЯ АДАПТИВНАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО – ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРТА (вариант 6.1.)	7
2.1	Целевой раздел	7
2.1.1.	Пояснительная записка	7
2.1.2.	Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарат адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования. Текущая промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с ОВЗ.	10
2.1.3.	Система оценки достижения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарат адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования.	13
2.2.	Содержательный раздел	14
2.2.1.	Программа формирования универсальных учебных действий	14
2.2.2.	Программа курсов коррекционно – развивающей области	15
2.2.3.	Программа духовно – нравственного развития и воспитания	44
2.2.4.	Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни	45
2.2.5.	Программа коррекционной работы	47
2.2.6	Программа внеурочной деятельности	49
2.3.	Организационный раздел	49
2.3.1.	Учебный план	49
2.3.2.	Система условий реализации адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно – двигательного аппарата	59
2.3.3.	Контроль за состоянием системы условий	64
2.4.	Мониторинг динамики развития обучающихся	66
Приложение:		
Программа коррекционного курса «Я учусь владеть собой»		67
Программа коррекционного курса «Адаптивная физическая культура»		115

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Определение и назначение адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА).

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее АООП) начального общего образования (далее НОО) для обучающихся с НОДА – это образовательная программа, адаптированная для обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, учитывающая особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

АООП НОО для обучающихся с НОДА самостоятельно разрабатывается и утверждается организацией, осуществляющей образовательную деятельность в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для детей с НОДА на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с НОДА.

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с НОДА определяет содержание образования, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Нормативно-правовую базу разработки АООП НОО для обучающихся с НОДА составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования для обучающихся с ОВЗ;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (ПрАООП) на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ;
- Устав.

Структура адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с НОДА состоит из двух частей:

- обязательной части,

- части, формируемой участниками образовательных отношений.

Соотношение частей и их объем определяется ФГОС начального общего образования для обучающихся с НОДА.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата школа создает дифференцированные адаптированные общеобразовательные программы с учетом особых образовательных потребностей.

В структуре адаптированной программы представлены:

1.Пояснительная записка, в которой раскрыты: цель и задачи ОП, срок освоения АООП и АОП, психолого-педагогическая характеристика обучающихся (требования к развитию обучающихся).

2. Планируемые результаты освоения обучающимися адаптированных образовательных программ начального общего образования.

3. Содержание образования:

- учебный план, включающий календарный график организации учебного процесса (Примерный календарный учебный график),

- рабочие программы учебных предметов;

- программа духовно-нравственного развития,

- программы коррекционных курсов,

- программа формирования универсальных учебных действий у обучающихся с НОДА на ступени начального общего образования,

- программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни,

- программа внеурочной деятельности.

4.Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования.

5. Условия реализации ООП:

- кадровые условия,

- финансово-экономические условия,

- материально-технические условия.

Принципы и подходы к формированию адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

В основу разработки АООП НОО для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению АООП НОО для детей с НОДА предполагает учет особых образовательных потребностей этих обучающихся, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это предусматривает возможность создания с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты АООП создаются в соответствии с дифференцированно сформулированными в ФГОС НОО обучающихся с НОДА требованиями к:

- структуре образовательной программы;
- условиям реализации образовательной программы;
- результатам образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя детям с НОДА возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучащихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с НОДА младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержания образования.

В контексте разработки АООП начального общего образования для обучающихся с НОДА реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

- прочное усвоение обучающимися с НОДА знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития обучающихся с НОДА на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА положены следующие принципы:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;

- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;

- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

- онтогенетический принцип;

- принцип преемственности, предполагающий при проектировании АООП ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с НОДА;

- принцип целостности содержания образования: содержание образования едино; в основе структуры содержания образования лежит не понятие предмета, а понятие «образовательной области»;

- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения детьми с НОДА всеми видами доступной им предметно-

практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

- принцип переноса знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в деятельность в жизненной ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире, в действительной жизни;

- принцип сотрудничества с семьей.

2. АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (ВАРИАНТ 6.1)

2.1. Целевой раздел

2.1.1. Пояснительная записка

Цель реализации АООП НОО обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником с НОДА целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

Вариант 6.1. адресован обучающимся с НОДА, достигшим к моменту поступления в школу уровня развития, близкого возрастной норме и имеющим положительный опыт общения со здоровыми сверстниками.

Обучающийся с НОДА получает образование, сопоставимое на всех его уровнях, с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки.

Он полностью включён в общий образовательный поток (инклюзия) и по окончании школы может получить такой же документ об образовании, как и его здоровые сверстники. Осваивая основную образовательную программу, требования к которой установлены действующим ФГОС, обучающийся с НОДА имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах. Эти специальные условия аттестаций конкретизируются применительно к особенностям обучающихся с НОДА по первому варианту ФГОС.

В случае необходимости среда и рабочее место обучающегося с НОДА специально организованы в соответствии с особенностями ограничений его здоровья.

Обязательной является систематическая специальная помощь – создание условий для реализации особых образовательных потребностей. Основная образовательная Программа, требования к которой установлены действующим ФГОС, обязательно поддерживается программой коррекционной работы, направленной на развитие жизненной компетенции ребенка и поддержку в освоении основной общеобразовательной программы. Таким образом, программа коррекционной работы является неотъемлемой частью основной образовательной программы, осваиваемой обучающимся с НОДА. Требования к структуре, условиям и результатам коррекционной работы для каждого уровня образования задаются стандартом образования обучающихся с НОДА применительно к каждой категории детей в данном варианте.

Принципы и подходы к формированию АООП НОО

Представлены в разделе 1. Общие положения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа школьников**.** Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата (типология двигательных нарушений И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько; классификация, К.А. Семеновой, Е.М. Мастюковой и М.К. Смуглиной; Международная классификация болезней 10–го пересмотра).

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер. В настоящем стандарте предлагается типология, основанная на оценке сформированности познавательных и социальных способностей у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1.: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

2.1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с НОДА АООП НОО соответствуют ФГОС НОО.

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата программы коррекционной работы

По каждому направлению коррекционной работы определяются планируемые результаты реализации этой программы для каждого обучающегося.

1. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению *«Медицинская коррекция и реабилитация»:*

- умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя: в еде, в физической нагрузке, в приёме медицинских препаратов, осуществлении вакцинации;

- умение пользоваться личными адаптивными и ассистивными средствами в разных ситуациях (очки, специальное кресло, индивидуально адаптированное рабочее место, специализированные клавиатуры компьютера, заменители традиционной мышки, памперсы и др.);

- умение удовлетворять биологические и социальные потребности, адаптироваться к окружающей среде;

- понимание ребёнком того, что попросить о помощи при проблемах в жизнеобеспечении – это нормально и необходимо, не стыдно, не унизительно. Умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз и определений;

- умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять учителю (работнику школы) необходимость связаться с семьёй для принятия решения в области жизнеобеспечения;

- прогресс в развитии самостоятельности и независимости в быту;

- представление об устройстве домашней жизни, умение включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие в них, адекватная оценка своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни. Сформированность умения брать на себя ответственность в этой деятельности;

- представление об устройстве школьной жизни. Умение ориентироваться в пространстве школы и просить о помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий. Умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие в них, брать на себя ответственность. Прогресс ребёнка в этом направлении;

- стремление ребёнка активно участвовать в подготовке и проведении праздников и других мероприятий дома и в школе, прогресс в этом направлении.

2. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению: *«Психологическая коррекция познавательных процессов»:*

- развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность;

- умение самостоятельно конструировать по моделям, использовать пространственные и метрические признаки предметов, использование словесного обозначения пространственных отношений;

- увеличение объема произвольной памяти в зрительной, слуховой и осязательной модальности;

- умение ребенка выделить, осознать и принять цели действия;

- умение планировать свою деятельность по времени и содержанию;

- умение контролировать свои действия и вносить необходимые коррективы;

- умение обратиться к взрослым при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи.

3. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению *«Психологическая коррекция эмоциональных нарушений»:*

- смягчение эмоционального дискомфорта ребенка, повышение активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, такими, как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность, эмоциональная отгороженность;

- модифицирование эмоциональных отношений и переживаний ребенка, способов реагирования на отношение к нему окружающих;

- умение самостоятельно находить нужные формы эмоционального реагирования и управлять ими;

- практические умения саморегуляции, включающие выработку навыков управления вниманием, регуляции ритма дыхания и мышечного тонуса.

4. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению: *«Психологическая коррекция социально-психологических проявлений»:*

- уменьшение ореола исключительности психологических проблем;

- умение получить эмоциональную поддержку от сверстников, имеющих общие проблемы и цели;

- умение начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;

- умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д. Умение получать и уточнять информацию от собеседника.

5. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению *«Коррекция нарушений речи»:*

- умение решать актуальные житейские задачи, используя коммуникацию (вербальную, невербальную) как средство достижения цели;

- формирование слухового контроля за своим произношением и фонематическим анализом;

- нормализация проприоциптивной дыхательной мускулатуры при и вне фонации;

- формирование синхронности речевого дыхания и голосоподачи;

- автоматизация поставленных звуков;

- умение передать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком. Умение делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами с другими людьми.

6. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению *«Коррекция нарушений чтения и письма»:*

- умение чтения разных слогов;

- умение чтения слов, не несущих смысловой нагрузки;

- умение чтения текстов, составленных по законам морфологии и грамматических связей в русском языке из слов, не имеющих семантической значимости;

- умение дифференцировать звуки на фонетико-фонематическом уровне;

- умение осуществлять морфемный анализ и синтез слов;

- умение анализировать слова и предложения на лексико-грамматическом уровне;

- умение анализировать слова и предложения на синтаксическом уровне.

При составлении программы коррекционной работы, направленной на поддержку ребенка в освоении основной образовательной программы, необходимо руководствоваться рекомендациями, зафиксированными в Индивидуальной Программе Реабилитации ребенка-инвалида (ИПР) в разделе: «Мероприятия психолого-педагогической

реабилитации», выдаваемой федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся с ОВЗ осуществляется в соответствии с требованиями законодательства. Они имеют право пройти ее в иных формах, предусмотренных образовательной организацией.

2.1.3. Система оценки достижения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Система оценки достижения обучающимися с НОДА планируемых результатов освоения АООП НОО позволяет вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов; в том числе итоговую оценку, обучающихся с НОДА, освоивших АООП НОО.

Система оценки достижения обучающимися с НОДА планируемых результатов освоения АООП НОО предусматривает оценку достижения обучающимися с НОДА планируемых результатов освоения программы коррекционной работы.

Оценка достижения обучающимися с НОДА планируемых результатов освоения программы коррекционной работы

Применительно к варианту 6.1. ФГОС для детей с НОДА задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненной компетенции. Основой служит анализ изменений поведения ребёнка в повседневной жизни по следующим позициям, соответствующим направлениям коррекционной работы с ребенком в условиях инклюзии:

- адекватность представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- способность вступать в коммуникацию с взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и создания специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения;
- владение социально-бытовыми умениями в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т. е. самой формой поведения, его социальным рисунком);
- осмысление и дифференциация картины мира, ее временно-пространственной организации;
- осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Результаты анализа изменений в повседневном поведении ребенка в варианте 6.1. ФГОС представлены также в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц (0 – 3 балла), характеризующих достигнутый уровень жизненной компетенции ребенка в условиях инклюзии.

2.2. Содержательный раздел

Программа формирования универсальных учебных действий, программа отдельных учебных предметов и курсов внеурочной деятельности, программа духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся с ЗПР, программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, программа внеурочной деятельности соответствуют ФГОС НОО.

Структура АООП НОО предполагает введение программы коррекционной работы.

2.2.1. Программа формирования универсальных учебных действий

Программа формирования универсальных учебных действий обучающихся с НОДА на ступени начального общего образования должна содержать:

описание ценностных ориентиров образования обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования;

связь универсальных учебных действий с содержанием учебных предметов;

характеристики личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий обучающихся;

типовые задачи формирования личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий;

описание преемственности программы формирования универсальных учебных действий при переходе от дошкольного к начальному общему образованию.

Сформированность универсальных учебных действий у обучающихся с НОДА на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

Связь универсальных учебных действий с содержанием учебных предметов

Русский язык. Формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий (процессы анализа, синтеза, установление причинно-следственных связей); развитие знаково-символических действий – замещения, моделирования и преобразования модели – с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития и возможностей каждого обучающегося с НОДА.

Литературное чтение. Формирование всех видов универсальных учебных действий: личностных, коммуникативных, познавательных и регулятивных (с приоритетом развития

ценностно-смысловой сферы и коммуникации) - с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития и возможностей каждого обучающегося с НОДА.

Математика. Развитие познавательных универсальных действий, в первую очередь логических и алгоритмических; формирование учебных действий планирования последовательности шагов при решении задач; различение способа и результата действия; использование знаково-символических средств моделирования математической ситуации; формирование общего приема решения задач как универсального учебного действия – с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития и возможностей каждого обучающегося с НОДА.

Окружающий мир. Учебная работа по своей мотивационной наполненности близка к игровой деятельности с характерной для нее актуализацией соревновательных мотивов, инициативным поведением и активным взаимодействием.

Технология. Становится опорным предметом для формирования системы универсальных учебных действий в начальной школе (планирование, преобразование, оценка продукта, умение распознавать и ставить задачи, добиваться достижения результата) - с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития и возможностей каждого обучающегося с НОДА.

Программа формирования универсальных учебных действий самостоятельно разрабатывается образовательной организацией на основе программы, разработанной для общеобразовательной школы, с учетом специфики образовательных потребностей разных групп обучающихся с НОДА.

2.2.2. Программы учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области

Основное содержание учебных предметов

1. Русский язык

Виды речевой деятельности

Слушание. Осознание цели и ситуации устного общения. Адекватное восприятие звучащей речи. Понимание на слух информации, содержащейся в предъявляемом тексте, определение основной мысли текста, передача его содержания по вопросам.

Говорение. Выбор языковых средств в соответствии с целями и условиями общения для эффективного решения коммуникативной задачи. Практическое овладение диалогическойформой речи. Овладение умениями начать, поддержать, закончить разговор, привлечь внимание и т. п. Практическое овладение устными монологическими высказываниями в соответствии с учебной задачей (описание, повествование, рассуждение). Овладение нормами речевого этикета в ситуациях учебного и бытового

общения (приветствие, прощание,извинение, благодарность, обращение с просьбой). Соблюдение орфоэпических норм и правильной интонации.

Чтение. Понимание учебного текста. Выборочное чтение с целью нахождения необходимого материала. Нахождение информации, заданной в тексте в явном виде. Формулирование простых выводов на основе информации, содержащейся в тексте. Интерпретация и обобщение содержащейся в тексте информации. Анализ и оценка содержания, языковых особенностей и структуры текста.

Письмо. Письмо букв, буквосочетаний, слогов, слов, предложений в системе обучения грамоте. Овладение разборчивым, аккуратным письмом с учётом гигиенических требований к этому виду учебной работы. Списывание, письмо под диктовку в соответствии с изученными правилами. Письменное изложение содержания прослушанного и прочитанного текста (подробное, выборочное). Создание небольших собственных текстов (рассказов) по интересной детям тематике (на основе впечатлений, литературных произведений, сюжетных картин, серий картин, просмотра фрагмента видеозаписи и т. п.).

Обучение грамоте

Фонетика. Звуки речи. Осознание единства звукового состава слова и его значения. Установление числа и последовательности звуков в слове. Сопоставление слов, различающихся одним или несколькими звуками.

Различение гласных и согласных звуков, гласных ударных и безударных, согласных твёрдых и мягких, звонких и глухих.

Слог как минимальная произносительная единица. Деление слов на слоги. Определение места ударения.

Графика. Различение звука и буквы: буква как знак звука. Овладение позиционным способом обозначения звуков буквами. Буквы гласных как показатель твёрдости—мягкости согласных звуков. Функция букв ***е, ё, ю, я.*** Мягкий знаккак показатель мягкости предшествующего согласного звука.

Знакомство с русским алфавитом как последовательностью букв.

Чтение. Формирование навыка слогового чтения (ориентация на букву, обозначающую гласный звук). Плавное слоговое чтение и чтение целыми словами со скоростью, соответствующей индивидуальному темпу ребёнка. Осознанное чтение слов, словосочетаний, предложений и коротких текстов. Чтение с интонациями и паузами в соответствии со знаками препинания. Развитие осознанности и выразительности чтения на материале небольших текстов и стихотворений.

Знакомство с орфоэпическим чтением (при переходе к чтению целыми словами). Орфографическое чтение (проговаривание) как средство самоконтроля при письме под диктовку и при списывании.

Письмо. Усвоение гигиенических требований при письме. Развитие мелкой моторики пальцев и свободы движения руки. Развитие умения ориентироваться на пространстве листа в тетради и на пространстве классной доски.

Овладение начертанием письменных прописных (заглавных) и строчных букв. Письмо букв, буквосочетаний, слогов, слов, предложений с соблюдением гигиенических норм. Овладение разборчивым письмом или печатанием на компьютере. Письмо под диктовку слов и предложений, написание которых не расходится с их произношением. Усвоение приёмов и последовательности правильного списывания текста. Проверка написанного при помощи сличения с текстом- образом и послогового чтения написанных слов.

Правильное оформление написанных предложений (большая буква в начале предложения, точка в конце). Выработка навыка писать большую букву в именах людей и кличках животных.

Слово и предложение. Восприятие слова как объекта изучения, материала для анализа. Наблюдение над значением слова.

Различение слова и предложения. Работа с предложением: выделение слов, изменение их порядка. Интонация в предложении. Моделирование предложения в соответствии с заданной интонацией.

Орфография. Знакомство с правилами правописания и их применение:

раздельное написание слов;

обозначение гласных после шипящих (***ча—ща, чу—щу, жи—ши***);

прописная (заглавная) буква в начале предложения, в именах собственных;

перенос слов по слогам без стечения согласных;

знаки препинания в конце предложения.

Развитие речи. Понимание прочитанного текста при самостоятельном чтении вслух и при его прослушивании. Составление небольших рассказов повествовательного характера по серии сюжетных картинок, материалам собственных игр, занятий, наблюдений.

Формирование грамматического строя речи

I. Практическое овладение основными грамматическими закономерностями языка

Практические грамматические обобщения. Составление предложений. Установление по вопросам связи между словами в предложении, выделение из предложений словосочетаний.

Выделение в предложении слов, обозначающих, о ком или о чем говорится, что говорится. Различение слов, обозначающих предметы, действия, и признаки, их группировка по вопросам *кто?, что?, что делает?, какой (-ая, -ое, -ие)? как? где?*

Определение рода существительных по окончаниям начальной формы в словосочетаниях с числительными *один, одна, одно*.Различение единственного и множественного числа.

Различение временных форм глагола по вопросам *что делает? что делал? что будет делать*, обозначая их соответствующими терминами «настоящее время», «прошедшее время», «будущее время».

Правильная постановка вопросов к словам и определение по ним слов, обозначающих предмет, признак предмета, действие предмета.

Определение рода имен существительных по окончаниям начальной формы, обозначая терминами «мужской род», «средний род», «женский род».

Определение числа существительных, глагола, прилагательных по окончаниям в сочетаниях.

Составление предложений с сочетаниями, обозначающими:предмет и действие; предмет и состояние предмета; пространственные отношения; временные отношения; признаки действия; переходность действия; направленность действия на предмет; косвенный объект; отсутствие или отрицание.

Составление предложений со словосочетаниями, включающими глаголы с приставками:*пере-; на-; вз- (вс-);с-(со-); раз- (рас-).*

Составление предложений со словосочетаниями, включающими существительные с суффиксами:*-енок; онок; -ик, -чик, -очк, -ечк, -ник, -чик, ниц, -ист, –тель, -арь*

Ознакомление с терминами «существительное», «глагол», «прилагательное».

II. Сведения по грамматике и правописанию

Фонетика и орфоэпия. Гласные и согласные, мягкие и твердые звуки. Деление слов на слоги. Ударение, произношение звуков и сочетаний звуков в соответствии с нормами современного русского литературного языка.

Перенос слов по слогам, перенос слова с буквами й, ь. Парные звонкие и глухие согласные звуки. Обозначение их буквами. Правописание звонких и глухих согласных на конце слов.

Слоговой и звукобуквенный анализ слов, его роль в формировании навыка письма без пропусков, замены, искажений, перестановок.

Обозначение мягкости согласных звуков буквами е, ё, ю, я. Различий и, й. Правописание жи, ши, ча, ща, чу, щу, чк, чн. Мягкий знак для обозначения мягкости согласных в конце и в середине слова между согласными. Ударение. Различение ударных и безударных слогов.

Парные звонкие и глухие согласные звуки. Обозначение их буквами Правописание звонких и глухих согласных на конце слов. Выделение ударных и безударных слогов в слове. Правописание безударных гласных в словах и формах слов (водой — под воду). Двойные согласные в простейших словах. Разделительный мягкий знак (ь). Правописание глухих и звонких согласных в корнях слов. Мягкий знак (ь) как показатель мягкости согласных. разделительный мягкий знак. двойные согласные.

Разделительные знаки (буквы ъ, ь), двойные согласные в простейших словах. Раздельное написание со словами предлогов с(со), из, к, от.

Графика. Различение звуков и букв. Обозначение на письме твёрдости и мягкости согласных звуков. Использование на письме разделительных ъи ь**.**

Использование небуквенных графических средств: пробела между словами, знака переноса, абзаца.

Знание алфавита: правильное название букв, знание их последовательности. Использование алфавита при работе со словарями, справочниками, каталогами.

Алфавит. Знание алфавита. Умение найти слово в школьном орфографическом словаре по первой букве. Умение расположить слова в алфавитном порядке (например, фамилии, имена).

Вопросительный и восклицательный знаки в конце предложения (знакомство).

Большая буква в именах, отчествах и фамилиях людей, в кличках животных, названиях городов, деревень, рек.

Состав слова (морфемика). Общее понятие о частях слова: корне, приставке, суффиксе, окончании. Двойные согласные, дальнейшее развитие умения разбирать слово по составу, подбирать однокоренные слова и писать гласные в корне, приставках (кроме приставок на з- и с-, пре- и при-).

Корень, однокоренные слова. Общее понятие о корне слова. Однокоренные слева. Выделение корней в однокоренных (родственных) словах. Наблюдение за единообразием написания корней (корм — кормить — кормушка, лес — лесник — лесной).

Окончание. Правописание безударных гласных, проверяемых и не проверяемых ударением, в корне слова. Правописание парных звонких и глухих, непроизносимых

согласных в корне слова. Упражнения в правильном пользовании школьным орфографическим словарем.

Приставка. Правописание гласных и согласных в приставках в-, о-, об-, до-, за-, на-, над-, с-, от-, под- и в соответствующих предлогах. Умение отличать приставку от предлога. Разделительный мягкий знак (ь).

Суффикс. Умение подбирать однокоренные слова с приставками и суффиксами. Умение находить суффикс в простых по составу словах.

Предлог. Раздельное написание со словами наиболее распространенных предлогов (в, из, к, на, от, по, с, у).

Морфология.Общие сведения о частях речи: имя существительное, имя прилагательное, местоимение, глагол, предлог.

Имя существительное. Его значение, вопросы. Род существительных: мужской, женский, средний. Изменение имен существительных по числам. Мягкий знак (ь) после шипящих в конце слова у существительных женского рода и его отсутствие у существительных мужского рода (рожь — нож, ночь — мяч, вещь — плащ, мышь — камыш).

Изменение имен существительных по падежам в единственном числе (склонение); 1, 2, 3-е склонение. Умение различать падежи. Правописание безударных окончаний существительных 1, 2, 3-го склонения в единственном числе (кроме существительных на -мя. -ий, -ин, -ин).

Склонение имен существительных во множественном числе. Умение правильно употреблять предлоги с именами существительными в различных падежах.

Имя прилагательное. Его значение, вопросы. Изменение имен прилагательных по падежам, родам, числам в сочетании с существительными (кроме прилагательных на -ий, -ья, -ье, -ов, -ин). Правописание окончаний -ий, -ий, -ая, -ля, -ое, -ее, -ые, -ин. Правописание безударных окончаний имен прилагательных (кроме прилагательных с основой на шипящие и ц).

Местоимение. Местоимения 1, 2 и 3-го лица единственного и множественного числа. Раздельное написание предлогов с местоимениями. Правильное употребление местоимений в речи (меня, мною, у него, с ней, о нем).

Глагол. Его значение, вопросы. Время глагола: настоящее, прошедшее, будущее. Не с глаголами. Общее понятие о неопределенной форме глагола. Изменение глаголов по лицам и числам в настоящем и будущем времени (спряжение). Правописание безударных личных окончаний глаголов. Правописание глаголов во 2-м лице единственного числа (-

ешь). Изменение глаголов в прошедшем времени по родам и числам. Знакомство с глаголами на -ся(-сь) и правописание -шься. -тся, -ться.

Лексика. Слова, обозначающие предметы и отвечающие на вопросы кто? что? Слова, обозначающие признаки предметов и отвечающие на вопросы какой? какая? какое? какие? Слова, обозначающие действия предметов и отвечающие на вопросы что делает? что делал? что сделает? что сделал? Умение ставить вопросы к словам.

Подбор однокоренных слов, относящихся к различным частям речи. Слова, близкие и противоположные по значению (имена существительные, имена прилагательные, глаголы). Выбор точного и образного слова для выражения мысли. Умение пользоваться в речи словами, близкими по значению. Выявление слов, значение которых требует уточнения. Определение значения слова по тексту или уточнение значения с помощью толкового словаря. Представление об однозначных и многозначных словах, о прямом и переносном значении слова.

Синтаксис.Умение выделить словосочетания (пары слов), связанные между собой по смыслу (без предлога и с предлогом); составить предложение с изученными грамматическими формами и распространить предложение.

Предложения повествовательные, вопросительные, восклицательные выделить голосом важные по смыслу слова в предложении.

Главные члены предложения: подлежащее и сказуемое. Второстепенные члены предложения (без разделения на виды).

Предложения с однородными членами с союзами и (без перечисления), а, но и без союзов; интонация перечисления, занятая при перечислении. Умение составить предложения с однородными членами. Знакомство со сложным предложением. Сложные предложения, состоящие из двух простых. Запятая в сложных предложениях. Умение составить сложное предложение и поставить запятую перед союзами и, а, но.

Членение речи на предложения. Выделение в предложениях слов, обозначающих, о ком и о чем говорится, что говорится. Главные члены предложения — подлежащее и сказуемое. Связь слов в предложении (по вопросам). Наблюдение за значением предложений, употребление в конце предложений точки, вопросительного, восклицательного знаков. Составление предложений (устно). Запись простых предложений, предварительно проанализированных в классе.

2.Развитие речи

Уточнение и обогащение словаря.Слова, выражающие поручения, приказания. Слова, обозначающие предметы, действие, местоположение, направление, временные отношения, качество предметов и действий окружающего мира. Слова, обозначающие

детенышей животных, виды трудовой деятельности, профессиональные занятия и профессии, детенышей животных, характеризующие предмет по материалу, веществу, принадлежности лицу или животному, отношению к месту или группе лиц. Слова с общим корнем, обозначающие предмет и его качество, лицо и производимое им действие: действия, различающиеся по завершенности и незавершенности и др.

Слова, обозначающие сравнение признаков предметов, оттенки цветов, с эмоционально-экспрессивной окраской, выражающие морально-этическую оценку, нравственные понятия, с переносным значением, образные выражения.

Слова, выражающие отрицание и неопределенность (отрицательные и неопределенные местоимения и наречия). Слова и словосочетания, выражающие отношение говорящего к тому, о чем он говорит (вводные слова и словосочетания). Слова, придающие высказыванию различные смысловые и эмоциональные оттенки (междометия и частицы).

Развитие связной речи. Понимание и употребление в речи побудительных предложений, организующих учебный процесс; повествовательных предложений, организующих учебный процесс; повествовательных нераспространенных и распространенных предложений; предложений с отрицанием; предложений с обращением; предложений с однородными членами и обобщающими словами, с прямой речью; сложных предложений с придаточными причинами, цели, времени, места.

Овладение краткими и полными ответами на вопросы. Составление вопросов устно и письменно.

Составление диалогов в форме вопросов и ответов с использованием тематического словаря.

Составление и запись рассказов повествовательного характера о труде, играх, учебе, увлечениях детей и др. (по сюжетным картинкам, с помощью вопросов); составление сюжетных рассказов по готовому плану (в форме вопросов, повествовательных предложений). Составление плана сюжетного рассказа под руководством учителя в форме вопросов, повествовательных предложений.

Введение в рассказы элементов описания.

Понятие об изложении. Изложение под руководством учителя, по готовому и коллективно составленному плану.

Выражение связи между частями текста и предложениями с помощью слов «вдруг, потом, однажды, вокруг, неожиданно и т.п.».

Составление рассказов (сочинений) с элементами описания внешности, характера человека, с элементами рассуждения (с помощью учителя).

Подробный и сжатый рассказ (сочинение) по картинке и серии картинок.

Построение устного ответа по учебному материалу (специфика учебно-деловой речи).

Речевой этикет. Устное и письменное составление текстов приглашения, поздравления. Выражение приветствия, благодарности, извинения, просьбы. Слова, используемые при знакомстве.

Текст. Определение темы и основной мысли текста. Выделение частей текста. Озаглавливание текста и его частей. Сочинения по картинке, серии картинок на темы, близкие учащимся по их жизненному опыту, а также на основе наблюдений за природой, экскурсий н т. п. с предварительной коллективной подготовкой. Определение в тексте основной мысли, не сформулированной прямо.

Составление в определенной последовательности вопросов с целью выяснения причины, обстоятельств, времени, места событий (расспрашивание).

Работа над композицией составляемого рассказа (начало, середина, конец).

План текста. Составление планов к данным текстам. Создание собственных текстов по предложенным планам.

3. Литературное чтение

Виды речевой и читательской деятельности

Чтение

Чтение вслух. Постепенный переход от слогового к плавному осмысленному правильному чтению целыми словами вслух (скорость чтения в соответствии с индивидуальным темпом чтения), постепенное увеличение скорости чтения, позволяющей осознать текст. Соблюдение орфоэпических и интонационных норм чтения. Чтение предложений с интонационным выделением знаков препинания. Понимание смысловых особенностей разных по виду и типу текстов, передача их с помощью интонирования.

Чтение про себя. Осознание смысла произведения при чтении про себя (доступных по объёму и жанру произведений). Определение вида чтения (изучающее, ознакомительное, просмотровое, выборочное). Умение находить в тексте необходимую информацию. Понимание особенностей разных видов чтения: факта, описания, дополнения высказывания и др.

Работа с разными видами текста. Общее представление о разных видах текста: художественный, учебный, научно-популярный, их сравнение. Определение целей создания этих видов текста. Особенности фольклорного текста.

Практическое освоение умения отличать текст от набора предложений. Прогнозирование содержания книги по её названию и оформлению.

Самостоятельное определение темы, главной мысли, структуры текста; деление текста на смысловые части, их озаглавливание. Умение работать с разными видами информации.

Участие в коллективном обсуждении: умение отвечать на вопросы, выступать по теме, слушать выступления товарищей, дополнять ответы по ходу беседы, используя текст. Привлечение справочных и иллюстративноизобразительных материалов.

Библиографическая культура. Книга как особый видискусства. Книга как источник необходимых знаний. Книга учебная, художественная, справочная. Элементы книги: содержание или оглавление, титульный лист, аннотация, иллюстрации. Виды информации в книге: научная, художественная (с опорой на внешние показатели книги,её справочноиллюстративный материал).

Типы книг (изданий): книга-произведение, книга-сборник, собрание сочинений, периодическая печать, справочные издания (справочники, словари, энциклопедии).

Выбор книг на основе рекомендованного списка, картотеки, открытого доступа к детским книгам в библиотеке. Алфавитный каталог. Самостоятельное пользование соответствующими возрасту словарями и справочной литературой.

Работа с текстом художественного произведения. Понимание заглавия произведения, его адекватное соотношение с содержанием. Определение особенностей художественного текста: своеобразие выразительных средств языка (с помощью учителя). Осознание того, что фольклор есть выражение общечеловеческих нравственных правил и отношений.

Понимание нравственного содержания прочитанного, осознание мотивации поведения героев, анализ поступков героев с точки зрения норм морали. Осознание понятия «Родина», представления о проявлении любви к Родине в литературе разных народов (на примере народов России). Схожесть тем, идей, героев в фольклоре разных народов. Самостоятельное воспроизведение текста с использованием выразительных средств языка: последовательное воспроизведение эпизода с использованием специфической для данного произведения лексики (по вопросам учителя), рассказ по иллюстрациям, пересказ.

Характеристика героя произведения с использованием художественно-выразительных средств данного текста. Нахождение в тексте слов и выражений, характеризующих героя и событие. Анализ (с помощью учителя), мотивы поступка

персонажа. Сопоставление поступков героев по аналогии или по контрасту. Выявление авторского отношения к герою на основе анализа текста, авторских помет, имён героев.

Характеристика героя произведения. Портрет, характер героя, выраженные через поступки и речь.

Освоение разных видов пересказа художественного текста: подробный, выборочный и краткий (передача основных мыслей).

Подробный пересказ текста: определение главной мысли фрагмента, выделение опорных или ключевых слов, озаглавливание, подробный пересказ эпизода; деление текста на части, определение главной мысли каждой части и всего текста, озаглавливание каждой части и всего текста, составление плана в виде назывных предложений из текста, в виде вопросов, в виде самостоятельно сформулированного высказывания.

Самостоятельный выборочный пересказ по заданному фрагменту: характеристика героя произведения (отбор слов, выражений в тексте, позволяющих составить рассказ о герое), описание места действия (выбор слов, выражений в тексте, позволяющих составить данное описание на основе текста). Вычленение и сопоставление эпизодов из разных произведений по общности ситуаций, эмоциональной окраске, характеру поступков героев.

Работа с учебными, научно-популярными и другими текстами. Понимание заглавия произведения; адекватное соотношение с его содержанием. Определение особенностей учебного и научно-популярного текстов (передача информации). Знакомство с простейшими приёмами анализа различных видов текста: установление причинно-следственных связей. Определение главной мысли текста. Деление текста на части. Определение микротем. Ключевые или опорные слова. Построение алгоритма деятельности по воспроизведению текста. Воспроизведение текста с опорой на ключевые слова, модель, схему. Подробный пересказ текста. Краткий пересказ текста (выделение главного в содержании текста).

Говорение (культура речевого общения)

Осознание диалога как вида речи. Особенности диалогического общения: понимать вопросы, отвечать на них и самостоятельно задавать вопросы по тексту; выслушивать, не перебивая, собеседника. Использование норм речевого этикета в условиях внеучебного общения.

Монолог как форма речевого высказывания. Монологическое речевое высказывание небольшого объёма с опорой на авторский текст, по предложенной теме или в виде (форме) ответа на вопрос. Отражение основной мысли текста в высказывании. Передача содержания прочитанного или прослушанного с учётом специфики учебного и

художественного текста. Построение плана собственного высказывания. Отбор и использование выразительных средств языка (синонимы, антонимы, сравнение) с учётом особенностей монологического высказывания.

Устное сочинение как продолжение прочитанного произведения, отдельных его сюжетных линий, короткий рассказ по рисункам либо на заданную тему.

Круг детского чтения

Произведения устного народного творчества разных народов России. Произведения классиков отечественной литературы XIX—XX вв., классиков детской литературы, произведения современной отечественной (с учётом многонационального характера России) и зарубежной литературы, доступные для восприятия младших школьников.

Представленность разных видов книг: историческая, приключенческая, фантастическая, научно-популярная, справочно-энциклопедическая литература; детские периодические издания (по выбору).

Основные темы детского чтения: фольклор разных народов, произведения о Родине, природе, детях, братьях наших меньших, труде, добре и зле, хороших и плохих поступках

Литературоведческая пропедевтика (практическое освоение)

Нахождение в тексте, определение значения в художественной речи (с помощью учителя) средств выразительности: синонимов, антонимов, эпитетов, сравнений, метафор, гипербол.

Ориентировка в литературных понятиях: художественное произведение, автор (рассказчик), сюжет, тема; герой произведения: его портрет, речь, поступки; отношение автора к герою.

Общее представление о композиционных особенностяхпостроения разных видов рассказывания: повествование (рассказ), описание (пейзаж, портрет, интерьер), рассуждение (монолог героя, диалог героев).

Прозаическая и стихотворная речь: узнавание, различение, выделение особенностей стихотворного произведения (ритм, рифма).

Фольклор и авторские художественные произведения (различение).

Жанровое разнообразие произведений. Малые фольклорные формы (колыбельные песни, потешки, пословицы и поговорки, загадки) — узнавание, различение, определение основного смысла.

Сказки (о животных, бытовые, волшебные). Художественные особенности сказок: лексика, построение (композиция). Литературная (авторская) сказка.

Рассказ, стихотворение, басня - общее представление о жанре, особенностях построения и выразительных средствах.

Творческая деятельность обучающихся (на основе литературных произведений)

Интерпретация текста литературного произведения в творческой деятельности учащихся: чтение по ролям, инсценирование, драматизация; устное словесное рисование, знакомство с различными способами работы с деформированным текстом и использование их (установление причинноследственных связей, последовательности событий: соблюдение этапности в выполнении действий); изложение с элементами сочинения, создание собственного текста на основе художественного произведения (текст по аналогии), репродукций картин художников, по серии иллюстраций к произведению или на основе личного опыта.

Обучение произношению. Выработка умения самостоятельно распределять дыхательные паузы, выделяя синтагмы при чтении, при пересказе текста, соблюдать подвижность ударения сообразно изменению формы слова, обнаруживать ошибки в словесном ударении, как в произношении своих товарищей, так и своем собственном и исправлять их.

Речевое дыхание

Произношение слитно, на одном выдохе, ряда слогов, слов, словосочетаний и фраз, выделяя дыхательными паузами необходимые синтагмы (по подражанию, по графическому знаку, самостоятельно в знакомых фразах). Правильное выделение синтагм при помощи дыхательных пауз в процессе чтения, при воспроизведении текста, выученного наизусть, в самостоятельной речи.

Голос

Изменение силы голоса в связи со словесным ударением, громкости и высоты собственного голоса (по подражанию и произвольно). Изменение высоты и силы голоса в связи с повествовательной и вопросительной интонацией (сопряжено и отраженно).

Изменение высоты и силы голоса в зависимости от расстояния до собеседника и необходимости соблюдать тишину (громко, тихо, шепотом), в связи с побудительной (повелительной) и восклицательной интонацией, в связи с логическим ударением (сопряжено и отраженно).

Выделение более громким голосом логического ударения в вопросах и ответах (по подражанию и самостоятельно, руководствуясь указанием учителя, подчёркиванием в вопросах и ответах главного слова).

Соблюдение логического ударения в диалоге, в текстах, заучиваемых наизусть. Соблюдение подвижности ударения при изменении формы слова (рука – руки).

Звуки и их сочетания

Усвоение, закрепление правильного произношения в словах звуков речи и их сочетаний: п, а, м, т, о, в, у, н, с, и, л, э; звукосочетаний йа (я), йо (ё), йу (ю), , йэ (е) в начальной позиции (яблоко) и после гласных (красная); позиционное смягчение согласных перед гласными и, э (пишет, мел); к, с, ш; я, е, ю, ё после разделительных ь, ъ (обезьяна, съел); р, ф, х, б, д; мягкие согласные т, н, х, п, м, ф в конце слов (пить, день).

Правильное произношение в словах звуков и их сочетаний: ы, э, ж, г, ц, ч.

Дифференцированное произношение в слогах и словах звуков: и-ы, с-ш, с-з, ш-ж, б-п, д-т, ц-с, ч-ш, ц-ч.

Произношение мягких звуков по подражанию и самостоятельно (пять, няня, сядь, несёт, пюре) и т.д.

Дифференцированное произношение звуков, родственных по артикуляции, в ходе их усвоения.

Работа по коррекции усвоенных звуков.

Дифференцированное произношение гласных звуков в слова: а-о, а-э, о-у, э-и, и-ы, и-у

Дифференцированное произношение согласных звуков, родственных по артикуляции:

- носовых и ротовых: м—п, м—б, н—т, в—д, н-д(и их мягкие пары);
- слитных и щелевых: ц—с, ч—ш;
- слитных и смычных: ц—т, ч—т;
- свистящих и шипящих: с-ш, з-ж, с-щ,
- глухих и звонких: ф—в, п—б, т—д, к—г, с—з, ш—ж;
- аффрикат: ц-ч;
- звонких и глухих: б-п, д-т, г-к, з-с, в-ф, ж-ш
- твёрдых и мягких: ф-фь,п-пь, т-ть и др.

Слово

Произношение слов слитно, голосом нормальной высоты, темпа, силы, с соблюдением звукового состава, с использованием допустимых звуковых замен, со стечением согласных, соблюдением словесного ударения, изображением ритма слова и подбор слов по ритмическому контуру.

Воспроизведение четырёх-, пятисложных знакомых слов с соблюдением их звукового состава, с выделением словесного ударения и правил орфоэпии, слитное произношение слов со стечением согласных (в одном слове и на стыке предлогов со словами).

Понятие «слог», «ударение». Определение количества слогов в дву-, трех-, четырех-, пятисложных слова, ударного и безударного слога; определение места ударного слога. Разделение звуков речи на гласные и согласные; согласных звуков на звонкие и глухие.

Соблюдение в речи правил орфоэпии (сопряжено и отражённо, по надстрочному знаку): безударный о произносится как а; звонкие согласные в конце слов и перед глухими согласными оглушаются; удвоенные согласные произносятся как один долгий; слова что, чтобы произносятся как што, штобы; кого, чего и окончания –ого, -его – как каво, чево, -ова, -ева; непроизносимые согласные в словах не произносятся (чу(в)ствуют, со)л)нце); соблюдение в речи правильного произношения следующих звукосочетаний (по надстрочному знаку): тс— дс (детство, Братск), стн — здн (чес(т)но, поз(д)но); произношение сочетаний предлогов в, из, под с существительными (в саду, из сада, под стулом); гласный и после согласных ш, ж, ц произносятся как ы (живот); согласные (кроме ш, ж, ц) перед гласными э, и произносятся мягко (перо, писать, Петя); предлог с существительным типа с братом, с дедушкой произносится как збратом, здедушкой; звук г перед к, т произносится как х (лехко); сочетания сч, зч, жч произносятся как щ (щипать); окончания –тся, -ться произносятся как цца; свистящие с, з употребляются следующим за ним шипящим (шшил, ижжарил); соблюдение в речи правильного произношения следующих звукосочетаний (по надстрочному знаку): тс-дс (детство, Братск), стн-здн (чесно, позно).

Фраза

Произношение слов и фраз в темпе, близком к естественному; изменение темпа произношения: говорить быстро, медленно; воспроизведение повествовательной и вопросительной интонации (сопряжено и отражённо).

Воспроизведение повествовательной, вопросительной, побудительной и вопросительной интонации при чтении текста.

Произношение слов и фраз в темпе, присущем разговорной речи (отраженно и самостоятельно).

Воспроизведение всех видов интонации при ведении диалога.

Закрепление навыков умеренно беглого темпа речи. Выразительное чтение наизусть стихотворения, отрывка из художественной прозы. Выражение при чтении с помощью интонации своего отношения к прочитанному (стихотворению, отрывку из художественной прозы). Закрепление навыков умеренно беглого темпа речи.

5. Математика

Числа и величины

Счёт предметов. Чтение и запись чисел от нуля до миллиона. Классы и разряды. Представление многозначных чисел в виде суммы разрядных слагаемых. Сравнение и упорядочение чисел, знаки сравнения.

Измерение величин; сравнение и упорядочение величин. Единицы массы (грамм, килограмм, центнер, тонна), вместимости (литр), времени (секунда, минута, час). Соотношения между единицами измерения однородных величин. Сравнение и упорядочение однородных величин. Доля величины (половина, треть, четверть, десятая, сотая, тысячная).

Арифметические действия

Сложение, вычитание, умножение и деление. Названия компонентов арифметических действий, знаки действий. Таблица сложения. Таблица умножения. Связь между сложением, вычитанием, умножением и делением. Нахождение неизвестного компонента арифметического действия. Деление с остатком.

Числовое выражение. Установление порядка выполнения действий в числовых выражениях со скобками и без скобок. Нахождение значения числового выражения. Использование свойств арифметических действий в вычислениях (перестановка и группировка слагаемых в сумме, множителей в произведении; умножение суммы и разности на число).

Алгоритмы письменного сложения, вычитания, умножения и деления многозначных чисел.

Способы проверки правильности вычислений (алгоритм, обратное действие, оценка достоверности, прикидки результата, вычисление на калькуляторе).

Работа с текстовыми задачами

Решение текстовых задач арифметическим способом. Задачи, содержащие отношения «больше (меньше) на…», «больше (меньше) в…». Зависимости между величинами, характеризующими процессы движения, работы, купли-продажи и др. Скорость, время, путь; объём работы, время, производительность труда; количество товара, его цена и стоимость и др. Планирование хода решения задачи. Представление текста задачи (схема, таблица, диаграмма и другие модели).

Задачи на нахождение доли целого и целого по его доле.

Пространственные отношения. Геометрические фигуры

Взаимное расположение предметов в пространстве и на плоскости (выше-ниже, слева-справа, сверху-снизу, ближе—дальше, между и пр.) Распознавание геометрических фигур: точка, линия (кривая, прямая), отрезок, ломаная, угол, многоугольник, треугольник, прямоугольник, квадрат, окружность, круг. Геометрические

формы в окружающем мире. Распознавание и называние: куб, шар, параллелепипед, пирамида, цилиндр, конус.

Геометрические величины

Геометрические величины и их измерение. Измерение длины отрезка. Единицы длины (мм, см, дм, м, км). Периметр. Вычисление периметра многоугольника.

Площадь геометрической фигуры. Единицы площади ($см^2$, $дм^2$, $м^2$). Точное и приближённое измерение площади геометрической фигуры. Вычисление площади прямоугольника.

Работа с информацией

Построение простейших выражений с помощью логических связок и слов («и»; «не»; «если… то…»; «верно/неверно, что…»; «каждый»; «все»; «некоторые»); истинность утверждений.

Составление конечной последовательности (цепочки) предметов, чисел, геометрических фигур и др. по правилу.

Составление, запись и выполнение простого алгоритма, плана поиска информации.

Чтение и заполнение таблицы. Интерпретация данных таблицы. Чтение столбчатой диаграммы. Создание простейшей информационной модели (схема, таблица, цепочка).

6. Окружающий мир (Человек, природа, общество)

Человек и природа

Природа - это то, что нас окружает, но не создано человеком. Природные объекты и предметы, созданные человеком. Неживая и живая природа. Признаки предметов (цвет, форма, сравнительные размеры и др.). Примеры явлений природы: смена времён года, снегопад, листопад, перелёты птиц, смена времени суток, рассвет, закат, ветер, дождь, гроза.

Вещество - то, из чего состоят все природные объекты и предметы. Разнообразие веществ в окружающем мире. Примеры веществ: соль, сахар, вода, природный газ. Твёрдые тела, жидкости, газы. Простейшие практические работы с веществами, жидкостями, газами.

Звёзды и планеты.

Солнце — ближайшая к нам звезда, источник света и тепла для всего живого на Земле. Земля — планета, общее представление о форме и размерах Земли. Глобус как модель Земли. Географическая карта и план. Материки и океаны, их названия, расположение на глобусе и карте. Важнейшие природные объекты своей страны, района. Ориентирование на местности. Компас.

Смена дня и ночи на Земле. Вращение Земли как причина смены дня и ночи. Времена года, их особенности (на основе наблюдений).

Обращение Земли вокруг Солнца как причина смены времён года. Смена времён года в родном крае на основе наблюдений.

Погода, её составляющие (температура воздуха, облачность,осадки, ветер). Наблюдение за погодой своего края.

Формы земной поверхности: равнины, горы, холмы, овраги (общее представление, условное обозначение равнин и гор на карте). Особенности поверхности родного края (краткая характеристика на основе наблюдений).

Водоёмы, их разнообразие (океан, море, река, озеро, пруд); использование человеком. Водоёмы родного края (названия, краткая характеристика на основе наблюдений).

Воздух — смесь газов. Свойства воздуха. Значение воздуха для растений, животных, человека.

Вода. Свойства воды. Состояния воды, её распространение в природе, значение для живых организмов и хозяйственной жизни человека. Круговорот воды в природе.

Полезные ископаемые, их значение в хозяйстве человека, бережное отношение людей к полезным ископаемым. Полезные ископаемые родного края (2—3 примера).

Почва, её состав, значение для живой природы и дляхозяйственной жизни человека.

Растения, их разнообразие. Части растения (корень, стебель, лист, цветок, плод, семя). Условия, необходимые для жизни растения (свет, тепло, воздух, вода). Наблюдение роста растений, фиксация изменений. Деревья, кустарники, травы. Дикорастущие и культурные растения. Роль растений в природе и жизни людей, бережное отношение человека к растениям. Растения родного края, названия и краткая характеристика на основе наблюдений.

Грибы: съедобные и ядовитые. Правила сбора грибов.

Животные, их разнообразие. Условия, необходимые для жизни животных (воздух, вода, тепло, пища). Насекомые, рыбы, птицы, звери, их отличия. Особенности питания разных животных (хищные, растительноядные, всеядные). Размножение животных (насекомые, рыбы, птицы, звери). Дикие и домашние животные. Роль животных в природе и жизни людей, бережное отношение человека к животным. Животные родного края, их названия, краткая характеристика на основе наблюдений.

Лес, луг, водоём — единство живой и неживой природы (солнечный свет, воздух, вода, почва, растения, животные).Круговорот веществ. Взаимосвязи в природном сообществе: растения — пища и укрытие для животных; животные — распространители

плодов и семян растений. Влияние человека на природные сообщества. Природные сообщества родного края (2—3 примера на основе наблюдений).

Природные зоны России: общее представление, основные природные зоны (климат, растительный и животный мир, особенности труда и быта людей, влияние человека на природу изучаемых зон, охрана природы).

Человек — часть природы. Зависимость жизни человека от природы. Этическое и эстетическое значение природы в жизни человека. Освоение человеком законов жизни природы посредством практической деятельности. Народный календарь (приметы, поговорки, пословицы), определяющий сезонный труд людей.

Положительное и отрицательное влияние деятельности человека на природу (в том числе на примере окружающей местности). Правила поведения в природе. Охрана природных богатств: воды, воздуха, полезных ископаемых, растительного и животного мира. Заповедники, национальные парки, их роль в охране природы. Красная книга России, её значение, отдельные представители растений и животных Красной книги. Посильное участие в охране природы. Личная ответственность каждого человека за сохранность природы.

Общее представление о строении тела человека. Системы органов (опорно-двигательная, пищеварительная, дыхательная, кровеносная, нервная, органы чувств), их роль в жизнедеятельности организма. Гигиена систем органов. Измерение температуры тела человека, частоты пульса. Личная ответственность каждого человека за состояние своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Внимание, уважительное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья, забота о них.

Человек и общество

Общество - совокупность людей, которые объединены общей культурой и связаны друг с другом совместной деятельностью во имя общей цели. Духовно-нравственные и культурные ценности - основа жизнеспособности общества.

Человек - член общества, носитель и создатель культуры. Понимание того, как складывается и развивается культура общества и каждого его члена. Общее представление о вкладе в культуру человечества традиций и религиозных воззрений разных народов. Взаимоотношения человека с другими людьми. Культура общения с представителями разных национальностей, социальных групп: проявление уважения, взаимопомощи, умения прислушиваться к чужому мнению.

Семья — самое близкое окружение человека. Семейные традиции. Взаимоотношения в семье и взаимопомощь членов семьи. Оказание посильной помощи

взрослым. Забота о детях, престарелых, больных — долг каждого человека. Родословная. Имена и фамилии членов семьи. Составление схемы родословного древа, истории семьи.

Правила поведения в школе, на уроке. Обращение к учителю. Классный, школьный коллектив, совместная учёба, игры, отдых. Составление режима дня школьника.

Друзья, взаимоотношения между ними; ценность дружбы, согласия, взаимной помощи. Правила взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, культура поведения в школе и других общественных местах. Внимание к сверстникам, одноклассникам.

Значение труда в жизни человека и общества. Трудолюбие как общественно значимая ценность в культуре народов России и мира. Профессии людей. Личная ответственность человека за результаты своего труда и профессиональное мастерство.

Общественный транспорт. Транспорт города или села. Наземный, воздушный и водный транспорт. Правила пользования транспортом.

Средства массовой информации: радио, телевидение, пресса, Интернет.

Наша Родина — Россия, Российская Федерация. Ценностно-смысловое содержание понятий «Родина», «Отечество», «Отчизна». Государственная символика России: Государственный герб России, Государственный флаг России, Государственный гимн России; правила поведения при прослушивании гимна. Конституция - Основной закон Российской Федерации. Права ребёнка.

Президент Российской Федерации — глава государства. Ответственность главы государства за социальное и духовно-нравственное благополучие граждан.

Праздник в жизни общества как средство укрепления общественной солидарности и упрочения духовно-нравственных связей между соотечественниками. Новый год, Рождество, День защитника Отечества, 8 Марта, День весны и труда, День Победы, День России, День защиты детей, День народного единства, День Конституции. Праздники и памятные даты своего региона. Оформление плаката или стенной газеты к общественному празднику.

Россия на карте, государственная граница России.

Москва — столица России. Достопримечательности Москвы: Кремль, Красная площадь, Большой театр и др. Расположение Москвы на карте.

Города России. Санкт-Петербург: достопримечательности (Зимний дворец, памятник Петру I — Медный всадник, разводные мосты через Неву и др.), города Золотого кольца России (по выбору). Главный город родного края: достопримечательности, история и характеристика отдельных исторических событий, связанных с ним.

Россия — многонациональная страна. Народы, населяющие Россию, их обычаи, характерные особенности быта (по выбору).

Родной край — частица России. Родной город (населённый пункт), регион (область, край, республика): название, основные достопримечательности; музеи, театры, спортивные комплексы и пр. Особенности труда людей родного края, их профессии. Названия разных народов, проживающих в данной местности, их обычаи, характерные особенности быта. Важные сведения из истории родного края. Святыни родного края. Проведение дня памяти выдающегося земляка.

Правила безопасной жизни

Ценность здоровья и здорового образа жизни.

Режим дня школьника, чередование труда и отдыха в режиме дня; личная гигиена. Физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья. Личная ответственность каждого человека за сохранение и укрепление своего физического и нравственного здоровья. Номера телефонов экстренной помощи. Первая помощь при лёгких травмах *(ушиб, порез, ожог),* обмораживании, перегреве.

Дорога от дома до школы, правила безопасного поведения на дорогах, в лесу, на водоёме в разное время года. Правила пожарной безопасности, основные правила обращения с газом, электричеством, водой.

Правила безопасного поведения в природе.

Забота о здоровье и безопасности окружающих людей — нравственный долг каждого человека.

7.Основы религиозных культур и светской этики

Россия — наша Родина.

Культура и религия. Праздники в религиях мира.

Представление о светской этике, об отечественных традиционных религиях, их роли в культуре, истории и современности России.

Знакомство с основными нормами светской и религиозной морали, понимание их значения в выстраивании конструктивных отношений в семье и обществе. Значение нравственности, веры и религии в жизни человека и общества.

Семья, семейные ценности. Долг, свобода, ответственность, учение и труд. Милосердие, забота о слабых, взаимопомощь, социальные проблемы общества и отношение к ним разных религий. Любовь и уважение к Отечеству.

8. Изобразительное искусство

Виды художественной деятельности

Рисунок. Материалы для рисунка: карандаш, ручка, фломастер, уголь, пастель, мелки и т. д. Приёмы работы с различными графическими материалами. Роль рисунка в искусстве: основная и вспомогательная. Красота и разнообразие природы, человека, зданий, предметов, выраженные средствами рисунка. Изображение деревьев, птиц, животных: общие и характерные черты.

Живопись. Живописные материалы. Красота и разнообразие природы, человека, зданий, предметов, выраженные средствами живописи. Цвет – основа языка живописи.

Выбор средств художественной выразительности для создания живописного образа в соответствии с поставленными задачами.

Скульптура. Материалы скульптуры и их роль в создании выразительного образа. Элементарные приёмы работы с пластическими скульптурными материалами для создания выразительного образа (пластилин, глина — раскатывание, набор объёма, вытягивание формы). Объём — основа языка скульптуры. Основные темы скульптуры. Красота человека и животных, выраженная средствами скульптуры.

Художественное конструирование и дизайн. Разнообразие материалов для художественного конструирования и моделирования (пластилин, бумага, картон и др.). Элементарные приёмы работы с различными материалами для создания выразительного образа (пластилин — раскатывание, набор объёма, вытягивание формы; бумага и картон — сгибание, вырезание). Представление о возможностях использования навыков художественного конструирования и моделирования в жизни человека.

Декоративно-прикладное искусство. Истоки декоративно прикладного искусства и его роль в жизни человека. Понятие о синтетичном характере народной культуры (украшение жилища, предметов быта, орудий труда, костюма; музыка, песни, хороводы; былины, сказания, сказки). Образ человека в традиционной культуре. Представления народа о мужской и женской красоте, отражённые в изобразительном искусстве, сказках, песнях. Сказочные образы в народной культуре и декоративно-прикладном искусстве.

Разнообразие форм в природе как основа декоративных форм в прикладном искусстве (цветы, раскраска бабочек, переплетение ветвей деревьев, морозные узоры на стекле и т. д.). Ознакомление с произведениями народных художественных промыслов в России (с учётом местных условий).

Композиция. Элементарные приёмы композиции на плоскости и в пространстве. Понятия: горизонталь, вертикаль и диагональ в построении композиции. Пропорции и перспектива. Понятия: линия горизонта, ближе — больше, дальше — меньше,

загораживания. Роль контраста в композиции: низкое и высокое, большое и маленькое, тонкое и толстое, тёмное и светлое, т. д.

Цвет. Основные и составные цвета. Тёплые и холодные цвета. Смешение цветов. Роль белой и чёрной красок в эмоциональном звучании и выразительности образа. Эмоциональные возможности цвета. Практическое овладение основами цветоведения. Передача с помощью цвета характера персонажа, его эмоционального состояния.

Линия. Многообразие линий (тонкие, толстые, прямые, волнистые, плавные, острые, закруглённые спиралью, летящие) и их знаковый характер. Линия, штрих, пятно и художественный образ. Передача с помощью линии эмоционального состояния природы, человека, животного.

Форма. Разнообразие форм предметного мира и передача их на плоскости и в пространстве. Сходство и контраст форм. Простые геометрические формы. Природные формы. Трансформация форм. Влияние формы предмета на представление о его характере. Силуэт.

Объём. Объём в пространстве и объём на плоскости. Способы передачи объёма. Выразительность объёмных композиций.

Ритм. Виды ритма (спокойный, замедленный, порывистый, беспокойный и т. д.). Ритм линий, пятен, цвета. Роль ритма в эмоциональном звучании композиции в живописи и рисунке. Передача движения в композиции с помощью ритма элементов. Особая роль ритма в декоративно-прикладном искусстве.

Значимые темы искусства.

Земля — наш общий дом. Наблюдение природы и природных явлений, различение их характера и эмоциональных состояний. Разница в изображении природы в разное время года, суток, в различную погоду. Постройки в природе: птичьи гнёзда, норы, ульи, панцирь черепахи, домик улитки и т. д.

Родина моя — Россия. Роль природных условий в характере традиционной культуры народов России. Пейзажи родной природы. Единство декоративного строя в украшении жилища, предметов быта, орудий труда, костюма. Связь изобразительного искусства с музыкой, песней, танцами, былинами, сказаниями, сказками. Образ человека в традиционной культуре. Представления народа о красоте человека (внешней и духовной), отражённые в искусстве. Образ защитника Отечества.

Искусство дарит людям красоту. Искусство вокруг нас сегодня. Использование различных художественных материалов и средств для создания проектов красивых, удобных и выразительных предметов быта, видов транспорта. Представление о роли изобразительных (пластических) искусств в повседневной жизни человека, в организации

его материального окружения. Художественное конструирование и оформление помещений и парков, транспорта и посуды, мебели и одежды, книг и игрушек.

Опыт художественно-творческой деятельности

Участие в различных видах изобразительной, декоративно-прикладной и художественно-конструкторской деятельности. Освоение основ рисунка, живописи, скульптуры, декоративно-прикладного искусства. Овладение основами художественной грамоты: композицией, формой, ритмом, линией, цветом, объёмом, фактурой. Создание моделей предметов бытового окружения человека. Овладение элементарными навыками лепки и бумагопластики.

Выбор и применение выразительных средств для реализации собственного замысла в рисунке, живописи, аппликации, художественном конструировании.

Использование в индивидуальной и коллективной деятельности различных художественных техник и материалов: коллажа, граттажа, аппликации, компьютерной анимации, натурной мультипликации, бумажной пластики, гуаши, акварели, пастели, восковых мелков, туши, карандаша, фломастеров, пластилина, глины, подручных и природных материалов.

9. Технология

Общекультурные и общетрудовые компетенции. Основы культуры труда, самообслуживания

Трудовая деятельность и её значение в жизни человека. Рукотворный мир как результат труда человека; разнообразие предметов рукотворного мира (техника, предметы быта и декоративно-прикладного искусства и т. д.) разных народов России (на примере 2—3 народов). Особенности тематики, материалов, внешнего вида изделий декоративного искусства разных народов, отражающие природные, географические и социальные условия конкретного народа.

Элементарные общие правила создания предметов рукотворного мира (удобство, эстетическая выразительность, прочность; гармония предметов и окружающей среды). Бережное отношение к природе как источнику сырьевых ресурсов. Мастера и их профессии.

Анализ задания, организация рабочего места в зависимости от вида работы, планирование трудового процесса. Рациональное размещение на рабочем месте материалов и инструментов, распределение рабочего времени. Отбор и анализ информации (из учебника и других дидактических материалов), её использование в организации работы. Контроль и корректировка хода работы. Работа в малых группах, осуществление сотрудничества, выполнение социальных ролей (руководитель и подчинённый).

Элементарная творческая и проектная деятельность (создание замысла, его детализация и воплощение). Несложные коллективные, групповые и индивидуальные проекты. Культура межличностных отношений в совместной деятельности. Результат проектной деятельности — изделия, услуги (например, помощь ветеранам, пенсионерам, инвалидам), праздники и т.п.

Выполнение доступных видов работ по самообслуживанию, домашнему труду, оказание доступных видов помощи малышам, взрослым и сверстникам.

Технология ручной обработки материалов. Элементы графической грамоты.

Общее понятие о материалах, их происхождении. Исследование элементарных физических, механических и технологических свойств доступных материалов. Многообразие материалов и их практическое применение в жизни.

Подготовка материалов к работе. Экономное расходование материалов. Выбор материалов по их декоративно-художественным и конструктивным свойствам, использование соответствующих способов обработки материалов в зависимости от назначения изделия.

Инструменты и приспособления для обработки материалов (знание названий используемых инструментов), выполнение приёмов их рационального и безопасного использования.

Общее представление о технологическом процессе: анализ устройства и назначения изделия; выстраивание последовательности практических действий и технологических операций; подбор материалов и инструментов; экономная разметка; обработка с целью получения деталей, сборка, отделка изделия; проверка изделия в действии, внесение необходимых дополнений и изменений.

Называние и доступное выполнение основных технологических операций ручной обработки материалов: разметка деталей (на глаз, по шаблону, трафарету, лекалу, копированием, с помощью линейки, угольника, циркуля), выделение деталей (отрывание, резание ножницами, канцелярским ножом), формообразование деталей (сгибание, складывание и др.), сборка изделия (клеевое, ниточное, проволочное, винтовое и другие виды соединения), отделка изделия или его деталей (окрашивание, вышивка, аппликация и др.). Выполнение отделки в соответствии с особенностями декоративных орнаментов разных народов России (растительный, геометрический и другие орнаменты).

Использование измерений и построений для решения практических задач. Виды условных графических изображений: рисунок, простейший чертёж, эскиз, развёртка, схема (их узнавание). Назначение линий чертежа (контур, линия надреза, сгиба,

размерная, осевая, центровая, разрыва). Чтение условных графических изображений. Разметка деталей с опорой на простейший чертёж, эскиз. Изготовление изделий по рисунку, простейшему чертежу или эскизу, схеме.

Конструирование и моделирование

Общее представление о конструировании как создании конструкции каких-либо изделий (технических, бытовых, учебных и пр.). Изделие, деталь изделия (общее представление). Понятие о конструкции изделия; различные виды конструкций и способы их сборки. Виды и способы соединения деталей. Основные требования к изделию (соответствие
материала, конструкции и внешнего оформления назначению изделия).

Конструирование и моделирование изделий из различных материалов по образцу, рисунку, простейшему чертежу или эскизу и по заданным условиям (технико-технологическим, функциональным, декоративно-художественным и пр.).Конструирование и моделирование на компьютере и в интерактивном конструкторе.

Практика работы на компьютере

Информация, её отбор, анализ и систематизация. Способы получения, хранения, переработки информации.

Назначение основных устройств компьютера для ввода, вывода, обработки информации. Включение и выключение компьютера и подключаемых к нему устройств. Клавиатура, общее представление о правилах клавиатурного письма, пользование мышью или асисстивными средствами ее заменяющими, использование простейших средств текстового редактора. Простейшие приёмы поиска информации: по ключевым словам, каталогам. Соблюдение безопасных приёмов труда при работе на компьютере; бережное отношение к техническим устройствам. Работа с ЦОР (цифровыми образовательными ресурсами), готовыми материалами на электронных носителях (CD).

Работа с простыми информационными объектами (текст, таблица, схема, рисунок): преобразование, создание, сохранение, удаление. Создание небольшого текста по интересной детям тематике. Вывод текста на принтер. Использование рисунков из ресурса компьютера, программ Word и Power Point.

10. Физическая культура

Знания о физической культуре

Адаптивная физическая культура. Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать

сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года).Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. *Организующие команды и приёмы* Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положении лежа, смена направления.

Плавание.

Основы плавательной подготовки – теоретические знания. «Техника безопасности на уроках по плаванию». «Паралимпийское плавание». «Ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй».

Упражнения на суше и в воде – (суша). Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй. движение рук и ног при плавании способом баттерфляй. дыхание пловца при плавании способом баттерфляй. согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.

Упражнения для разучивания техники плавании способом баттерфляй, разучивание техники выполнения поворотов при плавании на груди и на спине

обучение технике гребковых движений ногами, как при плавании баттерфляй на груди в плавательном средстве, с опорой на поручень, в упоре лёжа на мелкой части бассейна. обучение технике гребковых движений руками, как при плавании баттерфляй (гребок до бёдер) в плавательном средстве, на мелкой части бассейна. Обучение технике поворотов при плавании на груди Обучение технике поворотов при плавании на спине

Лёгкая атлетика.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел ***«Прикладные Упражнения»*** направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмимические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Учителю физического воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии опорно-двигательного аппарата.

Содержание курсов коррекционно-развивающей области

В МОУ «Средняя школа №43» разработаны программы коррекционных курсов для детей с ОВЗ «Я учусь владеть собой», «Адаптивная физкультура».

Программы коррекционных курсов обеспечивают:

выявление особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом развитии;

осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи обучающимся с НОДА с учетом их особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

возможность освоения обучающимися с НОДА адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования и их интеграции в образовательной организации.

Программа коррекционной работы должна содержать:

перечень, содержание и план реализации коррекционных занятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА и освоение ими адаптированной основной образовательной программы общего образования;

систему комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с НОДА в условиях образовательного процесса, включающего психолого-медико-педагогическое обследование обучающихся с целью выявления их особых образовательных потребностей, мониторинг динамики развития обучающихся, их успешности в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования;

механизм взаимодействия в разработке и реализации коррекционных мероприятий учителей, специалистов в области коррекционной педагогики, медицинских работников образовательной организации и других организаций, специализирующихся в области семьи и других институтов;

планируемые результаты коррекционной работы.

Коррекционное образование предполагает исправление вторичных недостатков восприятия, памяти, внимания, личности и т.п., обусловленных недостаточным сенсорным опытом, сужением круга воспринимаемого и круга общения. Функции, не подлежащие исправлению, могут быть компенсированы.

Коррекционное воздействие и стимуляция процессов компенсации осуществляются в течение всего времени образования ребенка. Важно подобрать такое оптимальное сочетание коррекции и компенсации, при котором максимально раскрывается потенциал

развития разных сторон психической деятельности обучающегося. Развитие моторных навыков имеет важнейшее значение в абилитации обучающихся с НОДА, но, уделяя большое значение их развитию, нужно учитывать необходимость реализации интеллектуального и креативного потенциала. В связи с этим в начальной школе у ребенка не только формируют традиционные графические навыки, но и учат использовать компьютер для выполнения письменных работ.

Большое значение в образовательном процессе имеет личность ребенка, его эмоциональное состояние, отношение к себе и окружающим. Дети с выраженными двигательными расстройствами нуждаются в психологической поддержке и коррекции.

Комплексная абилитация детей предусматривает медицинское воздействие, коррекцию физических недостатков с помощью массажа и АФК, специальную коррекционно-педагогическую работу по коррекции психического развития, логопедическую работу, психологическую коррекцию.

Логопедическая работа направлена на развитие коммуникативных навыков, включающих устную речь ребенка, развитие коммуникативных навыков с использованием заместителей устной речи, развитие лингвистической системы обучающихся с НОДА, развитие произносительных способностей.Развитие лингвистической системы обучающихся с НОДА тесно связано с содержанием обучения, прежде всего, по предметам гуманитарного цикла.

2.2.3. Программа духовно-нравственного развития, воспитания

Программа духовно-нравственного развития обучающихся с НОДА на ступени начального общего образования должна быть направлена на обеспечение ихдуховно-нравственного развития в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности, в совместной педагогической работе образовательного организации, семьи и других институтов общества.

В основу этой программы должны быть положены ключевые воспитательные задачи, базовые национальные ценности российского общества.

Программа должна предусматривать приобщение обучающихся к базовым национальным ценностям российского общества, общечеловеческим ценностям в контексте формирования у них нравственных чувств, нравственного сознания и поведения.

Программа должна обеспечивать:

организацию системы воспитательных мероприятий, позволяющих обучающемуся использовать на практике полученные знания и усвоенные модели и нормы поведения;

формирование целостной образовательной среды, включающей урочную, внеурочную и внешкольную деятельность и учитывающей историко-культурную, этническую и региональную специфику.

Программа должна включать: цель, задачи, основные направления работы, перечень планируемых результатов воспитания (социальных компетенций, моделей поведенияобучающихся с НОДА), формы организации работы.Целью духовно-нравственного развития и воспитания является становление и развитие высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Задачами духовно-нравственного развития и воспитания являются:

Формирование личностной культуры: формирование способности к духовному развитию; укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях; формирование основ нравственного самосознания личности (совести); формирование основ морали; формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора; развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей.

Формирование социальной культуры: формирование основ российской гражданской идентичности; формирование патриотизма и гражданской солидарности; укрепление доверия к другим людям; становление гуманистических и демократических ценностных ориентиров; формирование толерантности и основ культуры межэтнического общения.

Формирование семейной культуры: формирование у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим; знакомство обучающегося с культурно-историческими и этническими традициями российской семьи.

Программа духовно-нравственного развития самостоятельно разрабатывается образовательной организацией на основе программы, разработанной для общеобразовательной школы, с учетом специфики образовательных потребностей разных групп обучающихся с НОДА.

2.2.4. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;

пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего и эргономичного характера учебной деятельности и общения;

формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;

формирование установок на использование здорового питания;

использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с НОДА с учетом их возрастных, психофизических особенностей,

развитие потребности в занятиях адаптивной физической культурой и спортом;

соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;

формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся с НОДА (курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состоянием здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Программа должна содержать цели, задачи, планируемые результаты, основные направления и перечень организационных форм.Учитывая специфику школы, программа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни неразрывно связана с курсом адаптивной физической культуры, медицинской службой, службой психолого-педагогического сопровождения.

Лечебно-оздоровительная работа проводится в соответствии с индивидуальными программами медицинской абилитации, включающими диагностику психофизического состояния ребенка, определение уровня развития моторной составляющей социальных навыков, планирование занятий по АФК с учетом особенностей обучающихся с НОДА, лечебную помощь и профилактику.

Разнообразие патологии опорно-двигательного аппарата, полиморфность расстройств при НОДА, а также необходимость сосредоточения всего комплекса абилитации в одном месте из-за проблем передвижения детей-инвалидов требует медицинского сопровождения образовательного процесса.

Специалисты проводят мониторинг физического развития детей, дают рекомендации по организации учебного процесса в режиме, прикотором обеспечивается коррекция двигательных расстройств, выбориндивидуального рабочего места исредств передвижения.

Дальнейшее совершенствование системы коррекции и компенсации двигательных расстройств предполагает более активное слияние физической абилитации с социальной адаптацией. Для этого необходимо специальное оборудование, моделирующее внутреннюю обстановку различных помещений, и те компоненты внешней окружающей среды, которые делают ее доступной для обучающегося с НОДА.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизнисамостоятельно разрабатывается образовательной организацией на основе программы, разработанной для общеобразовательной школы, с учетом специфики образовательных потребностей разных группобучающихся с НОДА.

2.2.5. Программа коррекционной работы

Предметы (курсы) коррекционно-развивающей направленности (индивидуальные и групповые занятия по логопедии, по психологической коррекции, по двигательной коррекции, а также занятия, направленные на развитие осознания, ощущений, ориентировки в пространстве и на плоскости) являются основой для развития жизненных компетенций. Чем сложнее дефект развития, тем более необходимы данные коррекционно-развивающие занятия.

Коррекционно-развивающие занятия проводятся с обучающимися по мере выявления педагогом, психологом, дефектологом индивидуальных пробелов в их развитии и обучении. При изучении индивидуальных особенностей школьника принимаются во внимание следующие показатели: психофизическое состояние и развитие ребенка, особенности и уровень развития познавательной сферы, особенности усвоения знаний, умений, навыков, предусмотренных программой.

При подготовке и проведении коррекционно-развивающих занятий учитываются индивидуальные особенности каждого учащегося.

Групповые коррекционно-развивающие занятия могут быть включены в программы внеурочной деятельности. Проведение индивидуальных коррекционно-развивающих

занятий (их место в режиме образовательной организации) определяется организацией самостоятельно, в соответствии с существующими нормативными документами и локальными актами образовательной организации.

Коррекционно-развивающие занятия с обучающимися с НОДА предусматривают: занятия ЛФК, логопедические занятия и индивидуальные и групповые занятия по коррекции и развитию когнитивных функций.

Задачами коррекционно-развивающих занятий являются:

предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию ребенка;

исправление нарушений психофизического развития медицинскими, психологическими, педагогическими средствами;

формирование у учащихся средств компенсации дефицитарных психомоторных функций, не поддающихся исправлению;

формирование способов познавательной деятельности, позволяющих учащемуся осваивать общеобразовательные предметы.

Комплексная абилитация учащихся с НОДА предусматривает медицинское воздействие, коррекцию физических недостатков с помощью массажа и лечебной физической культуры, логопедическую работу, психологическую коррекцию.

Коррекционно-развивающая область может быть представлена курсами, направленными на развитие ощущений, ориентировки в пространстве.

В связи с необходимостью развития коммуникативных навыков возможно введение коррекционно-развивающих занятий «Основы коммуникации».

С детьми, имеющими выраженные двигательные нарушения в сочетании с нарушениями пространственных представлений, могут быть введены коррекционно-развивающие курсы «Психомоторика», «Развитие мануальной деятельности», обеспечивающие коррекцию и компенсацию нарушений мелкой моторики.

У большинства учеников с НОДА наблюдается выраженная дисгармония в способностях усваивать разные циклы учебных дисциплин. При хороших (и даже высоких) показателях усвоения одних предметов они могут испытывать значительные затруднения при обучении другим учебным предметам. Это связано и с направленностью личности ребенка, но чаще – со спецификой познавательной деятельности, обусловленной поражением центральной нервной системы. Для данной категории детей характерно сочетание нескольких нарушений (ДЦП в сочетании с нейросенсорной тугоухостью, нейровизуальными нарушениями, различными неврологическими синдромами и др.). В связи с этим возможно введение коррекционно-развивающего курса «Коррекция

аналитико-синтетической деятельности» с обучающимися, нуждающимися в особых условиях обучения в соответствии с темпом и уровнем усвоения образовательной программы для более эффективного обучения.

Коррекция и компенсация двигательных расстройств обучающихся реализуется под контролем руководителя физического воспитания, учителями АФК и инструкторами ЛФК. Индивидуальные занятия по АФК и ЛФК обеспечивают коррекцию индивидуального двигательного дефекта.

2.2.6. Программа внеурочной деятельности

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (адаптивно-спортивное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как экскурсии, кружки, олимпиады, соревнования, проекты и т.д.

Внеурочная деятельность способствует социальной интеграции обучающихся путем организации и проведения мероприятий, в которых предусмотрена совместная деятельность разных обучающихся (с НОДА и без таковых), различных организаций. Виды совместной внеурочной деятельности подбираются с учетом возможностей и интересов как обучающихся с НОДА, так и их обычно развивающихся сверстников.

При организации внеурочной деятельности обучающихся используются возможности сетевого взаимодействия (например, с участием организаций дополнительного образования детей, организаций культуры и адаптивного спорта). В период каникул для продолжения внеурочной деятельности используются возможности организации отдыха детей и их оздоровления. Задачи, реализуемые во внеурочной деятельности, включаются в индивидуальную специальную образовательную программу.

2.3. Организационный раздел

2.3.1. Учебный план

Обязательные предметные области учебного плана и учебные предметы соответствуют ФГОС НОО.

Учебный план начального общего образования обучающихся с НОДА (далее – учебный план) обеспечивает введение в действие и реализацию требований Стандарта, определяет общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся, состав и структуру обязательных предметных областей и направлений внеурочной деятельности по классам (годам обучения).

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования детей с НОДА может включать как один, так и несколько учебных планов.

Формы организации образовательного процесса, чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования детей с НОДА определяет образовательная организация.

Учебные планы обеспечивают в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации в области образования, возможность обучения на государственных языках субъектов Российской Федерации, а также возможность их изучения, и устанавливают количество занятий, отводимых на их изучение, по классам (годам) обучения.

Примерный учебный план состоит из двух частей – обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса.

Обязательная часть примерного учебного плана определяет состав учебных предметов обязательных предметных областей, которые должны быть реализованы во всех имеющих государственную аккредитацию образовательных организациях, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, и учебное время, отводимое на их изучение по классам (годам) обучения.

Обязательная часть примерного учебного плана отражает содержание образования, которое обеспечивает достижение важнейших целей современного начального образования:

- формирование гражданской идентичности обучающихся, приобщение их к общекультурным, национальным и этнокультурным ценностям;

- готовность обучающихся к продолжению образования на последующих ступенях основного общего образования, их приобщение к информационным технологиям;

- формирование здорового образа жизни, элементарных правил поведения в экстремальных ситуациях;

- личностное развитие обучающегося в соответствии с его индивидуальностью.

Образовательная организация самостоятельна в организации образовательного процесса, в выборе видов деятельности по каждому предмету (проектная деятельность, практические занятия, экскурсии и т. д.).

Пояснительная записка

к учебному плану адаптированной основной общеобразовательной программы

начального общего образования

1. Учебный план адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования разработан на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в соответствии с п.6 части 1 ст.9; ст.67);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 06.10.09. № 373; зарегистрированный Министерством юстиции России 22.12.09., регистрационный номер № 17785 с изменениями от 31.12.2015 года № 1576;

- Приказ Министерства Образования и Науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Примерная адаптированная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию 22.12.2015 г. Протокол №4/15);

- Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г, регистрационный N 19993;

- Устав школы;

- Основная образовательная программа начального общего образования;
- Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год;
- Приказ от 26.08.2020 № 96 «Об организации МОУ «Средняя школа №43» в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Учебный план фиксирует общий объем нагрузки, максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся, состав и структуру предметных областей, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по классам и учебным предметам.

Реализация данного учебного плана предполагает:

• поддержание оптимального уровня здоровья,

• овладение всеми учащимися обязательной базовой программой,

• удовлетворение образовательного заказа учеников и их родителей,

Основополагающими принципами выстраивания образовательного пространства школы являются:

• личностная ориентация содержания образования, предполагающая развитие творческих способностей учеников,

• индивидуализацию их образования с учетом интересов и склонностей,

• гуманизация, культуросообразность, отражение в содержании образования на каждом этапе обучения всех аспектов человеческой культуры, обеспечивающих физическое, интеллектуальное, духовно-нравственное, эстетическое, коммуникативное, технологическое образование учащихся,

• фундаментальность, усиление методологической составляющей содержания образования, обеспечивающей:

• универсальность получаемых знаний, УУД;

• изучение основных теорий, законов, принципов, понятий, основополагающих проблем, общепризнанных культурно-исторических достижений человечества,

• возможность применения полученных знаний в новых ситуациях,

• приоритет сохранения здоровья учащихся, в том числе за счет разгрузки учебного материала, приведения содержания образования в соответствие с возрастными особенностями школьников,

• усиление в содержании образования системно-деятельностного компонента, представляющего собой виды и способы учебной деятельности, сопряженные с изучаемыми образовательными областями, отдельными предметами, их разделами и темами.

2. Учебный план состоит из двух частей – обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.1. Обязательная часть учебного плана.

Обязательная часть учебного плана разработана с учётом примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования

В учебном плане представлены в полном объеме (21 час в 1 классах, 23 часа во 2-3-х классах, 23 часа в 4-х классах) предметные области: «Русский язык и литературное чтение», «Иностранный язык» «Математика и информатика», «Обществознание и естествознание (Окружающий мир)», «Основы религиозных культур и светской этики», «Искусство», «Технология», «Физическая культура».

В учебный план для 4 класса включен 1 час в неделю (34 часа в год) на изучение учебного предмета «Основы религиозных культур и светской этики» (далее – ОРКСЭ). Выбор модуля, изучаемого в рамках учебного предмета ОРКСЭ, осуществлялся родителями (законными представителями) обучающихся. На основании произведенного выбора сформированы учебные группы *по следующим модулям*: «Основы светской этики», «Основы православной культуры» и «Основы мировых религиозных культур».

При 5-дневной учебной неделе количество часов, выделяемых на учебный предмет «Физическая культура» во 2-4 классах составляет 2 часа, третий час реализуется за счет часов внеурочной деятельности.

2.2. Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся.

Время, отводимое на данную часть учебного плана внутри максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, использовано:

1) Во 2 ф классе 2 часа в неделю используется на изучение учебного предмета «Иностранный язык: финский».
2) Национально-региональный компонент изучается в контексте учебных предметов «Литературное чтение», «Окружающий мир», «Изобразительное искусство», «Технология».

Учебный план предусматривает:

1) 4-летний срок освоения образовательной программы начального общего образования;

2) для профилактики переутомления обучающихся в календарном учебном графике предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул. Продолжительность учебного года в 1 классе составляет 33 недели, во 2 – 4 классах – 34 недели, каникулы – не менее 30 дней (в 1 классе – дополнительные каникулы в феврале 9 дней).

3) образовательный процесс организован в условиях пятидневной учебной недели в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими нормами (СанПиН 2.4.2 2821-10), регламентирован календарным учебным графиком на 2020/2021 учебный год, утверждённым приказом директора.

4) максимальную аудиторную нагрузку обучающихся: в 1-х классах – 21 час, во 2-4 классах - 23 часа.

5) продолжительность урока составляет: в 1-4 классах — 35 минут в 1,2 четвертях; 40 минут – в 3,4 четвертях.

6) обучение в 1-х классах осуществляется с использованием "ступенчатого" режима обучения (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь - июнь - по 4 урока по 40 минут каждый).

7) В сентябре-октябре проведение четвертого урока и один раз в неделю пятого урока (всего 48 уроков) следует проводить в нетрадиционной форме: целевые прогулки, экскурсии, уроки-театрализации. Уроки в нетрадиционной форме распределяются в рамках учебного плана следующим образом: 24 урока физической культуры и 24 других урока в нетрадиционной форме:

- 4-5 экскурсий по окружающему миру;

- 3-4 экскурсии по изобразительному искусству;

- 4-6 нетрадиционных занятий по технологии;

- 4-5 уроков-театрализаций по музыке;

- 6-7 уроков-игр и экскурсий по математике (кроме уроков русского языка и литературного чтения).

Школа работает в две смены. Первая смена, начало занятий – 08.00 ч. Вторая смена, начало занятий – 12.10 ч.

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня не превышает для обучающихся 1-х классов 4 уроков и 1 день в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры.

Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, в совокупности не превышает величину недельной образовательной нагрузки, установленной СанПиН 2.4.2.2821-10. Нагрузка равномерно распределяется в течение недели.

Количество учебных занятий за 4 учебных года не может составлять менее 2904 часов и более 3345 часов.

В целях реализации адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования осуществляется деление классов на две группы: при проведении учебных занятий по «Иностранному языку» (2 - 4 классы) при наполняемости классов 25 и более человек и при проведении уроков физической культуры (плавание).

По согласованию с главными распорядителями средств бюджета допускается деление класса на группы при проведении занятий по учебному предмету «Основы религиозных культур и светской этики» при выборе родителями (законными представителями) обучающихся двух и более модулей.

В 1-4-х классах реализуются программа «Школа России».

Для использования при реализации образовательной программы выбраны: учебники из числа входящих в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 N 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"); учебные пособия, выпущенные организациями, входящими в перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 09.06.2016 № 699).

Освоение адаптированной образовательной программы начального общего образования сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся. Сроки проведения

промежуточной аттестации регламентированы календарным учебным графиком на учебный год, утверждённым приказом директора. Формы промежуточной аттестации: диктанты, диагностические работы, контроль техники чтения, защита проектов, итоговые контрольные работы по предметам, комплексные работы.

В первых классах обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий.

Реализация учебного плана обеспечена необходимыми кадрами специалистов, учебниками по всем предметам учебного плана. Учебный план учитывает образовательные запросы родителей и обучающихся в рамках выделяемого стандартного государственного финансирования.

Примерный учебный план

адаптированной основной общеобразовательной программы

начального общего образования обучающихся с НОДА (вариант 6.1.)

(недельный)

(5 – дневная учебная неделя)

Предметная область	Учебные предметы	Количество часов в неделю			
		1	2	3	4
Обязательная часть					
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	4	4	4	4
	Литературное чтение	4	4	4	3
Иностранный язык	Иностранный язык (английский)	-	2	2	2
Математика и информатика	Математика	4	4	4	4
Обществознание и естествознание (Окружающий мир)	Окружающий мир	2	2	2	2
Основы религиозных культур и светской этики	Основы религиозных культур и светской этики	-	-	-	1
Искусство	Изобразительное искусство	1	1	1	1
	Музыка	1	1	1	1
Технология	Технология	1	1	1	1

Физическая культура	Физическая культура	2	2	2	2
Итого		19	21	21	21
Часть, формируемая участниками образовательных отношений					
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	1	-	-	-
Иностранный язык	Иностранный язык (финский)	-	1	1	1
Физическая культура	Коррекционный курс «Адаптивная физическая культура»	1	1	1	1
Максимально допустимая недельная нагрузка		21	23	23	23

Примерный учебный план

адаптированной основной общеобразовательной программы

начального общего образования обучающихся с НОДА (вариант 6.1.)

(годовой)

(5 – дневная учебная неделя)

Предметная область	Учебные предметы	Количество часов в неделю			
		1	2	3	4
Обязательная часть					
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	132	136	136	136
	Литературное чтение	132	136	136	102
Иностранный язык	Иностранный язык (английский)	-	68	68	68
Математика и информатика	Математика	132	136	136	136
Обществознание и естествознание (Окружающий мир)	Окружающий мир	66	68	68	68
Основы религиозных культур и	Основы религиозных культур и светской	-	-	-	34

светской этики	этики				
Искусство	Изобразительное искусство	33	34	34	34
	Музыка	33	34	34	34
Технология	Технология	33	34	34	34
Физическая культура	Физическая культура	66	68	68	68
Итого		627	714	714	714
Часть, формируемая участниками образовательных отношений					
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	33	-	-	-
Иностранный язык	Иностранный язык (финский)	-	34	34	34
Физическая культура	Коррекционный курс «Адаптивная физкультура»	33	34	34	34
Максимально допустимая недельная нагрузка		693	782	782	782

Коррекционно-развивающая область учебного плана реализуется через учебные предметы, включающие в себя систему фронтальных и индивидуальных занятий с обучающимися.

В часть, формируемую участниками образовательного процесса, входит и внеурочная деятельность. В соответствии с требованиями Стандарта **внеурочная деятельность** организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, адаптивно- спортивное).

Организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в образовательной организации. Образовательные организации предоставляют обучающимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на их развитие. Одно из направлений внеурочной деятельности – проведение коррекционно-развивающих занятий, которые являются обязательными для обучающихся с НОДА.Чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации адаптированной основной общеобразовательной

программы начального общего образования определяет образовательная организация. Время, отведённое на внеурочную деятельность, не учитывается при определении максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, но учитывается при определении объёмов финансирования, направляемых на реализацию основной образовательной программы.

При обучении по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования школьники с НОДА обучаются в условиях специального малокомплектного класса для детей с двигательными нарушениями и сходными образовательными потребностями. Наполняемость специального класса не может превышать 10 детей; в классах для детей с множественными нарушениями развития – до 5 детей.

Предметы (курсы) коррекционно-развивающей направленности (индивидуальные и групповые занятия по логопедии, по психологической коррекции, по двигательной коррекции. Чем сложнее дефект развития, тем более необходимы данные коррекционно-развивающие занятия.

В МОУ «Средняя школа №43» - ведутся курсы коррекционно-развивающей области, «Я учусь владеть собой» и «Адаптивная физическая культура». Коррекционная работа осуществляется в рамках целостного подхода к воспитанию и развитию ребенка. Исходным принципом для определения целей и задач коррекции, а также способов их решения является принцип единства диагностики и коррекции развития. Важно и создание условий, в максимальной степени способствующих развитию ребенка.

Коррекционно-развивающие занятия с обучающимися с НОДА предусматривают: занятия ЛФК, логопедические занятия и индивидуальные и групповые занятия по коррекции и развитию когнитивных функций.

Группы комплектуются с учетом однородности и выраженности речевых, двигательных и других нарушений. Наполняемость групп – 2-4 учащихся. Продолжительность групповых и индивидуальных занятий до 25-30 минут, занятий по ЛФК – до 45 минут.

Коррекционно-компенсаторный подход реализуется всеми участниками образовательного процесса. Ведущими специалистами при этом являются врачи, учителя АФК и инструкторы ЛФК, педагоги-психологи, учителя-логопеды, учителя-дефектологи, которые осуществляют диагностику, определяют программу коррекции развития ребенка и проводят коррекционные занятия. Кроме того, специалисты дают рекомендации по включению коррекционных компонентов во все формы образовательного процесса.

В коррекционно-развивающей области учитывается специфика контингента учащихся, ее содержание направлено на коррекцию психофизического развития личности, создание компенсаторных и социально-адаптационных способов деятельности. Коррекционно-развивающая область может быть представлена курсами, направленными на развитие ощущений, ориентировки в пространстве.

Коррекция и компенсация двигательных расстройств обучающихся реализуется под контролем руководителя физического воспитания, учителями АФК. Ежедневно занятия физкультурой чередуются с общеобразовательными уроками. В расписании дополнительно (помимо 3 обязательных уроков физкультуры в неделю) могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками в зависимости от структуры и степени тяжести индивидуального двигательного дефекта за счет часов внеурочной деятельности.

Индивидуальные занятия по АФК и ЛФК обеспечивают коррекцию индивидуального двигательного дефекта. Количество часов на каждого учащегося определяется медицинской службой в зависимости от тяжести двигательного нарушения (от 2 до 5 час/нед.).

2.3.2. Система условий реализации адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, контроль за системой

Кадровые условия

Уровень квалификации работников образовательной организации, реализующей основную общеобразовательную программу начального общего образования для обучающихся с НОДА, для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам по соответствующей должности, а для педагогических работников – также квалификационной категории.

Образовательная организация обеспечивает работникам возможность повышения профессиональной квалификации один раз в три года, ведения методической работы, применения, обобщения и распространения опыта использования современных образовательных технологий обучения и воспитания обучающихся с НОДА.

Педагоги, которые реализуют основную общеобразовательную программу начального общего образования с участием обучающихся с НОДА (вариант 6.1.), имеют высшее или среднее специальное профессиональное образование, предусматривающее освоение одного из вариантов программ подготовки:

– получение степени/квалификации бакалавра или магистра по направлению

«Педагогическое образование» (соответствующего профиля подготовки);

– получение квалификации «учитель начальных классов» по специальности «Начальное образование»;

– получение квалификации «учитель» по другим специальностям при наличии переподготовки или курсов повышения квалификации в области начального образования.

Для этих категорий специалистов обязательным требованием является прохождение профессиональной переподготовки или курсов повышения квалификации в области инклюзивного образования, подтвержденной документом установленного образца.

Педагоги образовательной организации, которые реализуют программу коррекционной работы (вариант 6.1.), должны иметь высшее профессиональное образование.

Все специалисты проходят профессиональную переподготовку или курсы повышения квалификации (в объеме 72 и более часов) в области инклюзивного образования, подтвержденную сертификатом установленного образца.

Лица, имеющие высшее педагогическое профессиональное образование по другим специальностям и профилям подготовки, для реализации программы коррекционной работы должны пройти переподготовку либо получить образование в области коррекционной педагогики, подтвержденные документом соответствующего образца.

При необходимости в процесс реализации основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с НОДА образовательная организация может временно или постоянно обеспечить участие тьютора, который имеет высшее профессиональное образование по направлению «Специальное (дефектологическое) образование» либо по одному из его профилей (специальностей), или пройти курсы переподготовки по соответствующей программе, и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

Финансовые условия

Стандарт исходит из параметров уже имеющегося финансирования школьного образования детей с ОВЗ, не предполагает выхода за рамки уже установленных границ. В соответствии с конституционными правами детей с ОВЗ на образование должно быть предусмотрено финансирование, размер которого сохраняется вне зависимости от выбранного уровня образования, варианта стандарта, степени интеграции ребёнка в общеобразовательную среду.

Нормативы определяются органами государственной власти субъектов Российской Федерации в соответствии с пунктом 3 части 1 статьи 8 Закона. Нормативные затраты

определяются по каждому уровню образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами по каждому виду образовательных программ с учетом форм обучения, типа образовательной организации, сетевой формы реализации образовательных программ, образовательных технологий, специальных условий получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, обеспечения дополнительного профессионального образования педагогическим работникам, обеспечения безопасных условий обучения и воспитания, охраны здоровья обучающихся, а также с учетом иных, предусмотренных Законом, особенностей организации и осуществления образовательной деятельности (для различных категорий обучающихся) в расчете на одного обучающегося, если иное не установлено настоящей статьей.

Финансово-экономическое обеспечение образования лиц с ОВЗ опирается на п.2 ст. 99 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Финансовые условия реализации адаптированной общеобразовательной программы для бучающихся с НОДА должны:

– обеспечивать образовательной организации возможность исполнения требований стандарта;

– обеспечивать реализацию обязательной части адаптированной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса вне зависимости от количества учебных дней в неделю;

– отражать структуру и объем расходов, необходимых для реализации адаптированной программы и достижения планируемых результатов, а также механизм их формирования.

Финансирование реализации адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью с НОДА должно осуществляться в объеме не ниже установленных нормативов финансирования государственного образовательного учреждения.

Структура расходов на образование включает:

– образование ребенка на основе адаптированной образовательной программы;

– сопровождение ребенка в период его нахождения в образовательной организации;

– консультирование родителей и членов семей по вопросам образования ребенка;

– обеспечение необходимым учебным, информационно-техническим оборудованием и учебно-дидактическим материалом.

Согласно п.2 ст. 99 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» нормативные затраты на оказание муниципальной услуги в сфере образования определяются по

каждому уровню образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, по каждому виду и направленности (профилю) образовательных программ с учетом форм обучения, типа образовательной организации, сетевой формы реализации образовательных программ, образовательных технологий, специальных условий получения образования обучающимися с ОВЗ.

Материально-технические условия

Важным условием реализации основной образовательной программы НОО для обучающихся с НОДА, является возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с НОДА ко всем объектам инфраструктуры образовательной организации.

Все помещения школы, включая санузлы, позволяют ребенку беспрепятственно передвигаться. Это достигается с помощью установки пандусов, лифтов, подъемников, поручней, широких дверных проемов. Все пространство класса доступно ребенку, передвигающемуся как самостоятельно, так и с помощью приспособлений.

Ребенок с НОДА (особенно с ДЦП) в случае выраженных двигательных нарушений требует от учителя больше внимания, чем традиционно развивающийся, поэтому наполняемость класса, где обучается ребенок с НОДА, должен быть меньше. В случае необходимости (выраженные двигательные расстройства, тяжелое поражение рук, препятствующее формированию графо-моторных навыков) рабочее место обучающегося с НОДА должно быть специально организовано в соответствии с особенностями ограничений его здоровья. Необходимо предусмотреть наличие персональных компьютеров, технических приспособлений (специальная клавиатура, различного вида контакторы, заменяющие мышь, джойстики, трекболы, сенсорные планшеты). В этом случае сопровождать работу ребенка во время урока должен тьютор.

При реализации общеобразовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Общеобразовательные программы реализуются как самостоятельно, так и посредством сетевых форм.

Для реализации несколькими организациями основной образовательной программы для обучающихся с НОДА возможно использование сетевой формы взаимодействия. Такие организации совместно разрабатывают и утверждают образовательные программы, в том числе программы, обеспечивающие коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию, а также определяют вид, уровень и (или) направленность образовательной программы.

В школе созданы условия для функционирования современной информационно-образовательной среды, включающей электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технических средств и технологий (в том числе, флеш-тренажеров, инструментов Wiki, цифровых видео материалов и др.), обеспечивающих достижение каждым обучающимся с НОДА максимально возможных для него результатов обучения.

Материально-технические условия реализации адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обеспечивает возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования детей с НОДА, а также соблюдение:

– санитарно-гигиенических норм образовательного процесса (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму и т. д.);

– санитарно-бытовых условий (наличие оборудованных гардеробов, санузлов, мест личной гигиены и т. д.);

– социально-бытовых условий (наличие оборудованного рабочего места, учительской, комнаты психологической разгрузки и т.д.);

– пожарной и электробезопасности;

– требований охраны труда;

– своевременных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта;

– возможность для беспрепятственного доступа обучающихся к информации, объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

Материально-техническая база реализации адаптированной основной образовательной программы начального общего образования детей с НОДА должна соответствовать действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных учреждений, предъявляемым к:

– участку (территории) образовательного учреждения (площадь, инсоляция, освещение, размещение, необходимый набор зон для обеспечения образовательной и хозяйственной деятельности образовательного учреждения и их оборудование);

– зданию образовательного учреждения (доступная архитектурная среда во всех помещениях здания, необходимый набор и размещение помещений для осуществления образовательного процесса на ступени начального общего образования, их площадь, освещенность, расположение и размеры рабочих, игровых зон и зон для индивидуальных

занятий в учебных кабинетах образовательного учреждения, для активной деятельности, сна и отдыха, структура которых должна обеспечивать возможность для организации урочной и внеурочной учебной деятельности);

– помещениям библиотек (площадь, размещение рабочих зон, наличие читального зала, число читательских мест, медиатеки);

– помещениям для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи, обеспечивающим возможность организации качественного горячего питания, в том числе горячих завтраков;

– помещениям, предназначенным для занятий музыкой, изобразительным искусством, роботехникой, моделированием, техническим творчеством, естественнонаучными исследованиями, иностранными языками,

– актовому залу;

– спортивным залам, бассейнам, игровому и спортивному оборудованию;

– помещениям для медицинского персонала;

– мебели, офисному оснащению и хозяйственному инвентарю;

– расходным материалам и канцелярским принадлежностям (бумага для ручного и машинного письма, инструменты письма (в тетрадях и на доске), изобразительного искусства, технологической обработки и конструирования, химические реактивы, носители цифровой информации).

Школа самостоятельно за счет выделяемых бюджетных средств и привлеченных в установленном порядке дополнительных финансовых средств обеспечивает оснащение образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Материально-техническое обеспечение школьного образования детей с ограниченными возможностями здоровья отвечает не только общим, но и специфическим образовательным потребностям каждой категории обучающихся с НОДА. В связи с этим в структуре материально-технического обеспечения процесса образования каждой категории обучающихся с НОДА отражена специфика требований к:

– организации пространства, в котором обучается ребёнок с НОДА;

– организации рабочего места ребёнка с НОДА, в том числе для работы удаленно;

– техническим средствам комфортного доступа ребёнка с НОДА к образованию (ассистивные средства и технологии).

2.3.3. Контроль за состоянием системы условий

Контроль состояния системы условий осуществляется в рамках внутренней системы оценки качества образования на основании соответствующих Положений Учреждения. Оценке подлежат кадровые, психолого-педагогические, финансовые,

материально- технические условия, учебно-методическое и информационное обеспечение Учреждения.

Объект контроля	Содержание контроля	Сроки
Кадровые условия реализации АООП НОО	Проверка укомплектованности педагогическими, руководящими и иными работниками	август
	Установление соответствия уровня квалификации педагогических и иных работников требованиям единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих (сверка кадров)	август
	Проверка обеспеченности непрерывности профессионального развития педагогических	август
Психолого-педагогические условия реализации АООП НОО	Проверка степени освоения педагогами образовательной программы повышения квалификации (знание материалов ФГОС НОО	сентябрь
	Проверка обеспечения реализации обязательной части ООП НОО и части, формируемой участниками образовательных отношений	в течение года
Финансовые условия реализации АООП НОО	Выполнение плана ФХД учреждения	декабрь
Материально - технические условия реализации АООП НОО	Наличие акта готовности Учреждения к началу учебного года Проверка соблюдения: СанПиН; пожарной и электробезопасности; требований охраны труда; своевременных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта	сентябрь ноябрь
	Проверка наличия доступа учащихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры Учреждения	август
	Проверка обеспечения доступа для всех участников образовательных отношений к сети Интернет	постоянно
	Контроль обеспечения контролируемого доступа участников образовательных отношений к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет.	постоянно
Учебно-методическое и информационное обеспечение АООП	Проверка достаточности учебников, учебно- методических и дидактических материалов, наглядных пособий и др.	май
	Проверка обеспеченности доступа для всех участников образовательных отношений к	сентябрь

НОО	информации, связанной с реализацией ООП, планируемыми результатами, организацией образовательной деятельности и условиями его осуществления	
	Проверка обеспеченности доступа к печатным и электронным образовательным ресурсам (ЭОР), в том числе к электронным образовательным ресурсам, размещенным в федеральных и региональных базах данных ЭОР	август
	Обеспечение учебниками и (или) учебниками с электронными приложениями, являющимися их составной частью, учебнометодической литературой и материалами по всем учебным предметам ООП НОО	сентябрь
	Обеспечение фондом дополнительной литературы, включающий детскую художественную и научно- популярную литературу, справочно-библиографические и периодические издания, сопровождающие реализацию ООП НОО	май – август
	Обеспечение учебно-методической литературой и материалами по курсам внеурочной деятельности, реализуемым в рамках ООП НОО	май – август

2.4. Мониторинг динамики развития обучающихся с ОВЗ. Корректировка коррекционных мероприятий

В школе разработана система мониторинга уровня развития обучающихся с особыми образовательными потребностями и детей-инвалидов. С момента поступления детей с ОВЗ в учреждение, с их семьями ведется тесная работа.

На первом этапе, в начале каждого учебного года, проводится медицинский осмотр детей, по результатам которого врачи составляют рекомендации для обучающихся, родителей, педагогов.

На втором этапе проводится комплексная диагностика специалистами школы.

На третьем этапе заполняется индивидуальна карта развития на каждого обучающегося, включающая общие сведения о ребенке, результаты диагностических обследований, рекомендации по сопровождению обучающегося и план работы с обучающимся.

По результатам анализа полученных данных определяется образовательный маршрут или принимается решение о направлении обучающиеся на территориальную или окружную ПМПК с целью выработки рекомендаций для составления индивидуального маршрута развития ребенка.

Основным механизмом работы является междисциплинарность – комплексный подход к сопровождению. Взаимодействие разных специалистов достаточно трудная задача, поскольку на всех участников процесса сопровождения ложится ответственность за разностороннее изучение потенциала личности, педагогических условий, причин возникновения трудностей у детей и построение комплексной программы мер по оказанию помощи ребенку. По результатам мониторинга полученные всеми специалистами данные обследования оформляются в единую «Карту отслеживания динамики развития обучающихся». Социальный педагог предоставляет данные о социальном статусе семьи (малообеспеченная семья, многодетная семья, благополучная, неблагополучная). Медицинский работник заполняет графу «Состояние здоровья» по результатам медицинского обследования, указывая группу здоровья и наличие инвалидности. Педагог-психолог заносит в карту данные по результатам психодиагностического исследования, которое включает в себя изучение уровня развития познавательных процессов, уровня развития эмоциональной сферы, уровня развития волевых качеств (учебной мотивации). Учитель-логопед дает заключение об уровне речевого развития. Учитель-дефектолог предоставляет данные об уровне учебных действий и рекомендует программу.

По необходимости ежеквартально и/или раз в полгода проводится корректировка коррекционных мероприятий.

Приложение

Программа коррекционного курса «Я учусь владеть собой»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Начало школьной жизни – серьезное испытание для большинства детей, приходящих в первый класс. Они должны привыкать к новому коллективу, к новым требованиям, к повседневным обязанностям. Как правило, ребята стремятся стать школьниками, но для многих из них школьный распорядок слишком регламентирован и строг. Особенно сложно «перестроиться» тем детям, которые еще эмоционально не готовы к роли школьника – для них период адаптации к школе может быть травмирующим.

Особенность психологии ребенка младшего школьного возраста заключается в том, что он еще мало осознает свои переживания и далеко не всегда способен понять причины, их вызывающие. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой.

Многие дети в это время нуждаются в поддержке и помощи взрослых, поэтому важно, чтобы родители и учителя вместе с психологом вникли в проблемы ребенка, его переживания. Только тогда они смогут оказать ребенку эффективную помощь.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотреагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая все новые субъективные трудности.

В младшем школьном возрасте у детей особенно активно происходит формирование произвольности, внутреннего плана действий, начинает развиваться способность к рефлексии. Поэтому именно на этом этапе ребенок может успешно овладевать средствами и способами анализа своего поведения и поведения других людей. Предлагаемая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей направлена не решение этих задач.

Основная цель программы: помощь детям в адаптации к школе и отметочной системе.

Отметки – серьёзное испытание для большинства детей, приходящих во второй класс. Они должны привыкать, к новым требованиям. Как правило, ребята стремятся стать отличниками и ударниками, но для многих из них выставление оценок слишком регламентировано и строго. Особенно сложно «перестроиться» тем детям, которые ещё эмоционально не готовы к этому.

Основной целью программы также является развитие эмоциональной регуляции поведения детей, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе, в первую очередь произвольности, а так же предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Данная коррекционно-развивающая программа направлена на формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей младшего школьного возраста.

Занятия строятся в доступной и интересной форме. В основном используются ***следующие методы:***

- имитационные и ролевые игры;
- психогимнастика;
- рисуночные методы;
- элементы групповой дискуссии;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения.

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения.

МЕСТО КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане коррекционный курс проводится за счет части, формируемой участниками образовательных отношений или за счет внеурочной деятельности, 1 час в неделю.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Планируемые результаты
Программа способствует формированию метапредметных, личностных универсальных учебных действий, поэтому предполагаемые результаты будут относиться именно к этим областям.

Личностные результаты:
Приращение личностного потенциала осуществляется через развитие самоосознания, умения находить выходы из трудных ситуаций, нести ответственность за свои поступки. Ребёнок учится объяснять самому себе, что он может сделать для того, чтобы помочь себе (и другим) справиться с трудной ситуацией, как это можно сделать. В результате появляется уверенность в своих силах, повышается самооценка.

Метапредметные результаты:
Освоения начальных форм рефлексии, развитие коммуникативных навыков, направленных на формирование умения договариваться с людьми, согласовывать с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща. Развитие навыков сотрудничества позволит овладеть начальными навыками социальной адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире.

Занятия продуманы с учетом того, чтобы атмосфера на них распространялась по типу «заражения эмоциями» и являлась основным механизмом регуляции и формирования эмоционального состояния и контроля.

Формирование уверенности в себе и снятие тревожности осуществлялось по таким направлениям, как формирование у детей оптимистического склада мышления и мироощущения, положительной установки на предстоящую деятельность, умения освобождаться от страхов, переключаться с неприятных впечатлений, освобождаться от текущих жизненных стрессов, укрепления уважения к себе, доверия к своим способностям, умениям и навыкам.

Ребенок с проблемами в развитии имеет затруднения в общении со сверстниками и взрослыми. Можно выделить в работе с ними несколько наиболее важных задач:
- воспитание у детей интереса к окружающим людям;
- формирование коммуникативных навыков и умения извлекать опыт из неудачного общения;
- обучение саморегуляции своего состояния и успешного разрешения конфликтов.

Основные результаты:

- повышение эмоциональной стабильности,
- положительная самооценка,
- социальная адаптация.

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Отработка навыков происходит в три этапа:
- получение информации о содержании того или иного навыка,
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка),
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную жизнь ребёнка.

Программа рассчитана на 34 часа (занятия).
Продолжительность одного занятия – до 40 минут.
Периодичность занятий – 1 раз в неделю в группах из 3-10 человек.

Место проведения — классная комната. Для проведения занятий используется компьютерная установка, доска, тематические плакаты, дракончик Памси.

Программа допускает вариативность, т.е. изменение тематики и плана занятий в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей при соблюдении последовательности и преемственности тем с учётом времени на закрепление приобретённых навыков.

Продолжительность учебного времени в рабочей программе (по сравнению с базовой программой) увеличена на 7 часов (занятий) за счёт введения в структуру занятий игровых поведенческих тренингов и расширения некоторых тем.

Игровые поведенческие тренинги предлагается проводить в начале каждой четверти как вводное занятие, учитывая возрастные особенности младших школьников, для которых игровая деятельность по-прежнему занимает существенное место в жизни. Именно в игровых ситуациях видится наиболее удачной работа по формированию личностных качеств, изложенных в требованиях ФГОС начального общего образования: доброжелательность, умения сотрудничать, находить выходы из трудных ситуаций, нести ответственность за свои поступки.

Кроме того, в содержательную часть занятий введены диагностические процедуры, позволяющие контролировать эффективность реализации программы, а следовательно и успешность адаптации к отметочной системе.

Практически на каждом занятии присутствует игровой персонаж дракончик Памси.

В конце каждого занятия детям предлагается ответить на вопросы:

- Какие упражнения, задания они выполняли?
- Какие из них были трудные?
- С какими заданиями дети справились без труда?
- Какое упражнение, задание или игра понравилась больше остальных?

Ожидаемый результат от реализации программы:

1. Укрепление доброжелательного отношение детей друг к другу и сплочение коллектива.
2. Снижение уровня тревожности у детей, повышение уверенности в себе (снижение скованности, боязливости в движениях и речи).
3. Улучшение взаимоотношений со сверстниками и взрослыми за счет использования ими приобретенных навыков конструктивного взаимодействия.
4. Улучшение детского самоконтроля и саморегуляции.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Общие рекомендации по проведению занятий:

- Перед началом работы по программе ведущему имеет смысл провести беседы, консультации или семинары с учителями и обязательно встретиться с родителями детей. Контакты с учителями и родителями желательно поддерживать на протяжении всего курса.
- Занятия включают в себя элементы социально-психологического тренинга, поэтому проводить их лучше в кабинете психолога или в специальном помещении, в котором участники могут свободно располагаться и передвигаться.
- Продолжительность занятия не должна превышать 40 минут (время одного школьного урока).
- Оптимальная периодичность встреч участников программы – 1 раз в неделю
- Программа рассчитана на работу в группе из 3-5 человек.

- Ведущий должен специально работать над созданием доверительной обстановки в классе во время занятий, быть открытым и не бояться ошибок.
- Тематика и планы занятий могут меняться в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей. Но необходимо соблюдать последовательность, взаимную преемственность тем, и обязательно оставлять время на закрепление приобретенных навыков.

Сюжеты историй и рассказов (текстов для обсуждения) объединяет игровой персонаж – дракончик Памси. Дети «преодолевают» возникающие проблемы и усваивают приемы саморегуляции вместе с ним. Сюжеты рассказов можно брать непосредственно из реальной жизни детей или придумывать их заранее. В ходе занятия рассказы обсуждаются и обыгрываются детьми.

Каждая тема прорабатывается на 1-4 занятиях с использованием разных приемов. Способы подачи материалов могут меняться в зависимости от состава и особенностей каждой конкретной группы детей.

Примерные темы занятий:
1. Такие разные настроения… (3 занятия).
2. Как справиться с плохим настроением? (3 занятия).
3. Как стать уверенным в себе? (3 занятия).
4. Как делать выбор? (3-4 занятия).
5. Как добиваться успеха? (3 занятия).
6. Трудное слово «нет» (2 занятия).
7. Чем мы отличаемся друг от друга? (2 занятия).
8. Учимся говорить себе «стоп» (2 занятия).
9. Как победить свой страх? (1 занятие).
10. Подведение итогов (1 занятие).

Занятие 1.

Цели:
- создать в группе доверительную обстановку, позволяющую детям проявлять свои чувства и говорить о них;
- ознакомить детей с понятием «настроение»;
- ввести наглядные образы, символизирующие разные настроения.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- три стакана с водой;
- блестки;
- кусок глины;
- плакат «Три настроения»;
- текст рассказа «Памси грустит» (начало);
- аудиокассета с записью песенки «Танец утят».

Ход занятия:

1. Знакомство

ведущий рассказывает о том, что на занятиях ребята будут учиться справляться с проблемами, которые нередко возникают у школьников и портят им настроение. Часто не получается сделать что-то так, как хотелось бы, иногда бывает грустно без близких людей, бывает обидно и т.д. Затем ребята знакомятся с игровым персонажем – дракончиком Памси, и ведущий объясняет, что Памси будет учиться справляться с трудностями вместе с ними.

2. Работа с текстом

Ведущий читает детям начало рассказа «Памси грустит».

Памси грустит (начало)

На краю луга среди диких цветов есть каменная пещера. В пещере живет маленький дракончик по имени Памси. Памси – особенный дракончик. Дело в том, что он умеет думать. Памси очень любит учиться! Он уже умеет считать и знает названия всех цветов, растущих на лугу около пещеры. Но самое удивительное у Памси – это его мысли. Мысли Памси бывают очень разными. Иногда они похожи на праздничный салют – яркие, быстрые как разноцветные искорки. Когда его мысли похожи на салют, они блестят, играют, мчатся, а мир вокруг кажется Памси таким разноцветным! В его голове появляются замечательные идеи. Когда мысли у Памси такие, то у него прекрасное настроение, и он мечтает, чтобы это продолжалось как можно дольше.

Но мысли не всегда похожи на салют, иногда они как озеро в центре весеннего луга – спокойные и тихие, очень-очень светлые. Все краски – как отражение в чистой и прозрачной воде. Когда его мысли такие, то он чувствует себя хорошо и уверенно. Он мечтает, чтобы так было всегда, и тогда его душевное спокойствие никогда не покинет его.

Но иногда Памси чувствует себя очень плохо, даже отвратительно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и мрачное. И тогда мысли Памси похожи на мутную лужу в плохую погоду. Они темные и вязкие. Памси называет их гадкими. Когда у Памси такие неприятные мысли, он чувствует себя просто несчастным! Ему очень плохо, он расстроен. В такие моменты Памси хочет только одного: чтобы поскорее прошло неприятное состояние. Он ждет, ждет и ждет…

Памси даже устает от этого ожидания, и ему хочется знать, когда же снова будет хорошо, когда же он снова почувствует себя счастливым? Он понимает: для того, чтобы плохие мысли ушли, что-то должно произойти, а что именно – Памси не знает.

Он лежит и ждет, ждет, ждет…

После чтения рассказа ведущий берет три стакана с водой и говорит следующее:

- Когда Памси чувствует себя хорошо, у него все получается, он всем доволен и всех любит. В это время его настроение похоже на чистую воду, и мысли у него ясные и «чистые» (показывает стакан с чистой водой).

- Когда в его голову приходят отличные идеи, то настроение бывает прекрасным, радостным и мысли становятся похожи на салют: они блестят и переливаются, как вода в этом стакане (бросает во второй стакан блестки и палочкой их размешивает).
- Но бывает, что его мысли грустны и неприятны, ему или плохо, или обидно. тогда его мысли похожи на темную, мутную воду (бросает кусок глины в третий стакан).

3. Обсуждение

Примерные вопросы для обсуждения:
- Бывали ли у вас такое грустное настроение, как у дракончика Памси? Когда?
- Что вы чувствовали при этом?
- О чем вы думали?
- Как вы выходили из грустного состояния?
- Нужно ли ждать, когда пройдет плохое настроение?
- Что же нужно делать, чтобы оно прошло?

Ведущий вывешивает на доску плакат «Три настроения».

4. Учим правило

Ведущий открывает детям «правило-секрет»: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.
Затем ведущий приводит примеры мыслей, которые создают хорошее или плохое настроение, и записывает их на доске, например:

Я плохой Я справлюсь
Я не умею У меня получится
Я не справился Я научусь
Меня обидели Все будет хорошо
Я боюсь Я не буду бояться

5. Домашнее задание

Предложите детям:
- в течение недели проследить за своим настроением, отметить, каким оно чаще всего бывает;
- если настроение станет плохим, попытаться «исправить» его при помощи хороших мыслей;
- принести на следующее занятие рабочие тетради и изготовить карточки, изображающие три настроения («чистое», «блестящее», «темное»).

6. Завершение занятия

Закончить занятие можно «танцем с дракончиком». Танец основан на игре «Дракон ловит свой хвост» Ии исполняет под музыку веселой песенки «Танец утят». Ведущий, стоящий первым, держит персонаж - игрушку на поднятой руке. Дети, взявшись за руки (цепочкой), изображают хвост дракона, подпрыгивая под музыку. Ребенок, замыкающий цепочку, управляет «хвостом», поворачиваясь в разные стороны.

На первом занятии «головой» дракона обязательно должен быть ведущий, а на следующих – те дети, которые отличились на занятии.
На этом занятии вводится ритуал приветствия и прощания: в конце занятия Памси всегда прощается с детьми, произнося слово «Пока!», а при встрече на следующем занятии говорит: «Привет!»

Комментарии для ведущего:
Представляя Памси, следует рассказать немного о нем. Ему столько же лет, сколько и детям (7 лет). Он уже многое знает, умеет считать, знает буквы и т.д. Но он еще не научился справляться с плохим настроением и не знает, как прогонять плохие мысли.
Желательно, чтобы ведущий дал возможность «пообщаться» с игрушкой каждому ребенку (например, потрогать ее, поздороваться с ней).
Это помогает детям включиться в игровую ситуацию, почувствовать себя свободнее.

Занятие 2.

Цели:
- развивать у детей умение управлять своим настроением;
- дать детям представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением;
- развивать способность детей к рефлексии.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- карточки, изображающие три настроения («чистое», «блестящее», «темное»);
- плакаты, на которых перечислены положительные и отрицательные мысли: «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают»;
- наклейки для поощрения.

Ход занятия:

1. Повторение
Обсуждается предыдущее занятие. Примерные вопросы для обсуждения:
- О каких трех настроениях Памси мы узнали?
- Какое настроение чаще всего бывало у вас на прошедшей неделе?
- Что вы при этом чувствовали, какие у вас были мысли?

Ведущий предлагает вспомнить, в каком настроении дети оставили дракончика на прошлом занятии и подумать над вопросами:
- Чего ждет Памси?
- Умеет ли он что-нибудь делать со своим настроением?
- Нужно ли ждать, пока плохое настроение само пройдет?
- Что нужно делать? Кто расскажет, как это сделать?

2. Работа с текстом
Ведущий читает окончание рассказа «Памси грустит».

Памси грустит (окончание)

У Памси есть настоящий друг, очень близкий. Его имя Стефан. Это обычный мальчик. Памси зовет его просто Друг.
Друг знает о разных настроениях, он многое знает и о плохих мыслях. Но главное – Стефан знает, как избавиться от этих плохих мыслей. Стефану тоже семь лет, он первоклассник, и он хорошо научился прогонять плохие мысли.
Однажды Памси и Стефан гуляли среди высоких луговых цветов. У Памси было очень мрачное настроение.
- О! – повторял Памси, - неужели это настроение никогда не пройдет?! Я так устал! Будет ли мне снова хорошо? Когда же это случится?!
- Что же должно случиться? – спросил Стефан.
- Я не знаю, - ответил Памси, - но очень хочу, чтобы что-нибудь произошло, и мое настроение изменилось.
- Памси, не обязательно ждать, пока что-то или кто-то поможет тебе. Ты и сам можешь изменить свое настроение, - сказал Стефан.
- Я сам могу сделать так, что мне станет лучше? Но как? – удивился Памси.
- Я научился избавляться от плохого настроения сам, и если ты тоже хочешь научиться, я помогу тебе, - ответил Стефан.
Памси заволновался.
Вот это да! – сказал он. – Я сам смогу избавляться от темных мыслей! Что же для этого нужно? Мои сильные лапы? Мой большой хвост? Мое свирепое дыхание? Или все вместе?
- Нет! – засмеялся Стефан, - ничего этого тебе не понадобится. Все, что являлось причиной твоей беды – это же и поможет ее преодолеть.
Памси очень удивился.
- Как так может быть? – спросил он.
- Если твои плохие мысли приносят тебе неприятности, то твои хорошие мысли всегда помогут тебе, они самые верные твои помощники, - сказал Друг. – Хорошие мысли никогда не покидают тебя. Возможно, тебе иногда покажется, что они покинули тебя, но на самом деле они всегда с тобой, ты просто забыл про них.
Как это здорово, - воскликнул Памси. – Какой ты молодец, Стефан! Я тоже хочу этому научиться. Давай начнем прямо сейчас!
- Хорошо, сказал Стефан, - но ты тоже будешь мне помогать, мы будем помогать друг другу.
- Отлично! – засмеялся Памси и начал плясать на траве.
они веселились на лугу, думая о том, как замечательно узнать обо всех возможностях своих хороших мыслей.

3. Упражнение «Мысли и настроение»
Ведущий перечисляет мысли, отображенные на плакатах «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», например: «я не умею», «я боюсь», «я справлюсь», «у меня получится», «все будет хорошо» и т.п., а дети при помощи карточек «называют»

(показывают) настроение, которое этим мыслям соответствует. Угадавшие получают наклейки.

4. Домашнее задание
Предложите детям, чтобы они, если их будет что-то огорчать, попытались подумать иначе о том, что их расстраивает, попробовали изменить свое отношение к этому.

Комментарии для ведущего:

Проверив, как дети поняли содержание предыдущего занятия и как они сделали домашнее задание, отметьте тех из них, кому удалось успешно справиться с этой задачей. Можно использовать цветные наклейки: дарить их детям или наклеивать на тетради, чтобы в конце года каждый мог увидеть, как успешно он поработал. Наклейки можно заменить игрушечными штампами-печатями. Свою веселую печать может ставить на обложки тетрадей ребят сам дракончик Памси.

Если ученики уже умеют писать, то «хорошие» мысли можно записать в тетради.

Такие мысли всегда помогут мне

Я справлюсь

У меня получится

Я научусь

Все будет хорошо

Я не буду бояться

Такие мысли мне мешают

Я плохой

Я не умею

Я не справился

Меня обидели

Я боюсь

Занятие 3.

Цели:
- учить детей различать эмоциональные ощущения, определять их характер (хорошо, радостно, неприятно);
- знакомить их с разными способами выражения эмоций;
- тренировать умение выражать эмоции в мимике.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- раскраски двух видов для каждого ребенка;
- цветные карандаши или фломастеры;
- аудиокассета с записью спокойной, грустной и веселой музыки;
- карточки с изображением трех настроений для каждого ребенка.

Ход занятия:

1. Игра-разминка

Ведущий просит детей показать при помощи мимики:
- свое сегодняшнее настроение;
- то настроение, которое наиболее часто было у них на прошедшей неделе;
- грустное настроение;
- как справляться с плохим настроением.

При выполнении этого задания нужно, чтобы дети вспомнили положительные мысли, помогающие улучшить настроение.

2. Работа с раскрасками

Ведущий раздает детям по две раскраски (на одной Памси изображен в грустном настроении, а на другой – в веселом) и просит раскрасить их цветными карандашами или фломастерами. Затем дети все вместе рассматривают рисунки, обсуждают, как они раскрашены. Важно, чтобы дети пришли к выводу, что когда нам плохо, то все вокруг кажется мрачным, темным, неприятным, а когда хорошо – все изменяется, светлеет, словно оживает.

3. Работа с музыкальными отрывками

Звучат отрывки веселой, грустной и спокойной мелодий. Дети должны поднять карточку, которая соответствует настроению каждого отрывка.

4. Завершение занятия

Ведущий предлагает детям «станцевать с дракончиком» (см. занятие 1). На этот раз «головой» дракона будет ученик, хорошо поработавший на занятии.

5. Домашнее задание

Предложите детям попробовать дома самостоятельно нарисовать дракончика Памси.

Комментарии для ведущего:
Для этого занятия следует заранее приготовить рисунок-раскраску и сделать копии по количеству детей. после окончания работы дети забирают раскраски домой.
Заключительный танец – игра с дракончиком может стать своего рода ритуалом завершения занятий.

Занятие 4.

Цели:
- учить детей управлять своим настроением;
- учить детей искать выход из трудных ситуаций.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- сломанная игрушка;
- текст рассказа «Вот если бы все было не так…» (начало).

Ход занятия:
1. Эмоциональный настрой
Упражнение «Подарим друг другу улыбку»
Ведущий задает вопрос: «Можно ли грустить, когда улыбаешься?» и предлагает, подумав о грустном, улыбнуться. В результате дети должны сделать вывод: когда улыбаешься, настроение меняется само собой, поэтому улыбка может помочь справиться с плохим настроением.

2. Работа с текстом
Ведущий читает начало рассказа о том, как Памси грустит из-за проблем с взрослыми (папы нет дома, уехала мама, взрослые не играют с ним и т.д.).

Вот если бы все было не так… (начало)

Однажды в выходной день Памси и Стефан грелись на солнышке, лежа на камнях. У Памси было такое несчастное лицо, какого Друг раньше не видел у него никогда.
- Эх! – сказал Памси, - … если бы все было по-другому!
- Что ты имеешь в виду? – спросил Друг.
- А то, - ответил Памси, - что я могу быть счастлив только тогда, когда все будет не так, как сейчас. – С этими словами Памси сделал вздох великого несчастья и отчаяния.
- Вот если бы я умел выдыхать огонь, как взрослые драконы!.. Вот если бы моя чешуя была бы такой же блестящей, то я был бы, как взрослый… Вот если бы наш папа жил с нами, то я с ним чаще общался… Вот если бы мне не надо было гулять с младшим братиком, то у меня было бы больше времени на игры с друзьями…
Тогда Друг ответил так:
- Памси, у всех вещей и явлений есть свои светлые и темные стороны, а ты видишь только темные стороны. Тебе нужно научиться видеть и светлые стороны, тогда ты будешь чувствовать себя отлично. Если видеть только темную сторону, то будешь чувствовать себя плохо, тебе всегда будет грустно. Научись выбирать.

- Я хочу, чтобы мне было хорошо, но не знаю, как это сделать, - сказал Памси. – Я хочу различать и правильно выбирать свои мысли. Хочу прогнать плохое настроение. Научи меня, Друг!

3. Обсуждение

После чтения дети обсуждают, как можно изменить описанную ситуацию. Ведущий делает вывод, что бывают ситуации, которые нам не нравятся, которые мы не можем изменить, но зато мы можем изменить свое отношение к этим ситуациям.

4. Опыт «Сломалась игрушка»

Ведущий показывает сломанную игрушку и спрашивает:
- Может ли игрушка вновь стать целой?
- А если долго ждать?
- А если заплакать?
- А если закричать?

Вывод: ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней.

5. Домашнее задание

Предложите детям подумать над тем, как Памси может изменить свое отношение к ситуациям, которые его огорчают.

Комментарии для ведущего:

В этом задании не обязательно показывать именно сломанную игрушку, можно показать разорванную книгу, разбитую чашку и т.д. Главное – продемонстрировать детям ситуацию, которая подтверждает, что «слезами горю не поможешь», и настроить детей на поиск выхода из создавшейся ситуации.

Занятие 5.

Цели:
- научить детей поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно;
- ознакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- крупные макеты двух цветков;
- текст рассказа «Вот если бы все было не так…» (окончание);
- плакаты «Такие мысли всегда помогут мне», «Такие мысли мне мешают».

Ход занятия:

1. Повторение

Дети предлагают свои варианты изменения отношения к ситуациям Памси. Затем ведущий просит ребят привести примеры ситуаций, когда их что-то огорчает, но изменить этого они не могут.

2. Работа с текстом

Ведущий читает окончание рассказа «Вот если бы все было не так…».

Вот если бы все было не так… (окончание)

Памси был очень удивлен, что можно прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

- Итак… Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гадкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и это тебя очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом. Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом. Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые.

Памси был удивлен.

- Как это – только светлые? – спросил он.

- Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, - Друг наклонился и сорвал два цветка.

- Назовем один из них «Даже если…», а другой – «В любом случае…». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил («вот если бы все было по-другому…). Теперь ты говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае у меня есть друзья, такие же, как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видеться, когда захочу. Даже если мне приходиться гулять с младшим боратом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями».

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

- Неужели это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Стефана.

- Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

- Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

- О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

3. Обсуждение

После обсуждения рассказа ведущий говорит детям о том, что у каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застревать» на грустных мыслях. Вместе с детьми он приходит к выводу – мы не можем изменить ситуацию, но можем сами выбирать, о чем думать и как думать.

4. Учим правило

Для иллюстрации возможности выбора ведущий просит детей вспомнить, как они собирают цветы на лугу (срывают только те, которые нравятся). И вводит правило:

«Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Затем он показывает два цветка, один из которых будет называться «Даже если…», а другой – «В любом случае…».

5. Упражнение «Даже если…» - «В любом случае…»

Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнение по очереди. Первый ученик произносит название первого цветка: «Даже если…», второй продолжает фразу, называя проблему: … мне плохо, я невезучий, у меня нет папы…», третий называет второй цветок: «В любом случае…», ведущий заканчивает: «… я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Каждая следующая группа должна предлагать новую, еще не названную проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нем не примут участие все дети. После этого ведущий подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать по-другому.

6. Домашнее задание

Нарисовать два цветка и потренироваться при помощи фраз «Даже если…» и «В любом случае…» изменять свое настроение, искать выход из сложной ситуации.

Комментарии для ведущего:

На данном занятии дети рассматривают сложные ситуации (желательно, чтобы это были реальные ситуации из жизни, с которыми чаще всего сталкиваются дети конкретной группы) и ищут возможные выходы из них. Они ищут ответы на вопрос, что же зависит именно от них в ситуации, которую они сами изменить не в состоянии.

Главный вывод, к которому подводит детей ведущий – многие ситуации мы не можем изменить (родители не живут вместе, в семье не хватает денег, тяжело болен кто-то из близких и т.д.), но мы можем изменить наши мысли о них, а значит и свое настроение, и свое состояние.

Для того, чтобы детям было легче понять достаточно сложную для учеников начальной школы установку на саморегуляцию, объяснения дополняются правилом: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Это правило дает наглядно-образную опору, которая поможет сформировать у детей навыки саморегуляции. Важно помочь детям понять, что к любой, даже очень трудной ситуации всегда можно изменить отношение.

После этого занятия плакаты «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», а также рисунки двух цветков вывешиваются в помещении и остаются там на все время проведения занятий.

Занятие 6

Цели:

- закрепить умение менять отношение к трудной ситуации.

Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;

- две баночки с надписями: «Я справился», «Я не справился»;
- фишки;
- текст рассказа «Я не могу этого вынести!» (начало).

Ход занятия:

1. Повторение

Дети вместе с ведущим рассматривают рисунки цветков, выполненные дома. Вспоминают, как меняли свое отношение к трудной ситуации при помощи цветов и фраз «Даже если…» и «В любом случае…».

2. Работа с текстом

Ведущий читает начало рассказа «Я не могу этого вынести!».

Я не могу этого вынести! (начало)

Однажды Стефан пришел в гости к Памси, который только что вернулся с прогулки. Памси был в ярости. Он метался по пещере, бил с силой хвостом по полу. Когда Друг вошел к нему в пещеру, то услышал, как он кричал: «Я не могу этого вынести!»

- Чего ты не можешь вынести? – спросил Стефан.
- Я не могу вынести, когда другие драконы корчат мне рожи и дразнят меня! Они выводят меня из себя!!!
- Успокойся, Памси, - сказал Друг, - ты сейчас очень рассержен, и мы не сможем поговорить, если ты не успокоишься. Мы что-нибудь обязательно придумаем, когда ты сможешь спокойно все объяснить. Я тоже не люблю, когда меня дразнят.
- О, Стефан, как обидно, когда другие корчат мне рожи и обзывают меня! Мой светлый ум куда-то прячется от обиды, а темные мысли прыгают в голове, как хищники.
- Памси, разве от тебя зависит, что говорят и делают другие драконы? Разве можешь ты их заставить думать и действовать по-другому?
- Конечно, нет, - ответил Памси, - это же их мысли и действия.
- Но ты забыл, Памси, что у тебя есть что-то, что ты можешь изменять, если захочешь. Что это, Памси?
- Да, да я помню – это мои мысли, но поверь, что когда ты слышишь, как тебя обзывают, то трудно думать в этот момент о чем-то хорошем.

Друг улыбнулся, его глаза заблестели озорными искорками.

- Ты совсем забыл, Памси, что у тебя есть еще и блестящие мысли. Это как раз то, что тебе нужно сейчас! Светлые и блестящие мысли могут очень многое.

Памси и Друг стали что-то придумывать, постоянно перешептываясь и хихикая. О чем они шептались, могли слышать разве что бабочки да луговые цветы. Было заметно, что им весело, и что они что-то придумали. Это был план!

4. Упражнение «Я справился!»

Ведущий предлагает детям различные ситуации, например: «Тебя дразнят», «Друг не пригласил тебя на день рождения», «Тебе не купили понравившуюся игрушку» и т.д. Желающие предлагают свои способы действий, которые затем обсуждаются всеми остальными. Если ребенку предложившему свой вариант, удалось, по мнению остальных справиться с ситуацией, то фишку он бросает в баночку «Я справился», если нет – в баночку «Я не справился».

5. Домашнее задание

Попросите детей подумать вместе с родителями, как помочь Памси выйти из трудной ситуации, а также приготовить дома баночки или коробочки с надписями «Я справился», «Я не справился» и опускать в них фишки (пуговки, бусинки): в случае победы над сложной ситуацией – в первую баночку, в случае неудачи – во вторую.

Комментарии для ведущего:

На этом занятии идет закрепление полученных знаний. Дети пробуют применять их, связывая новые знания с конкретными ситуациями из своей жизни.

Для лучшего осознания этого способа саморегуляции дома дети с помощью баночек (или коробочек) могут фиксировать ситуации, с которыми им удается справиться. На последующих занятиях ведущий должен периодически спрашивать ребят о том, сколько фишек накопилось в их баночках, или просить их рассказать о тех ситуациях, с которыми они справились.

Занятие 7.

Цели:

- дать представление о связи между мыслями и поведением.

Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Я не могу этого вынести!» (окончание);
- баночка с надписью «Я справился»;
- фишки.

Ход занятия:

1. Повторение

Дети приводят примеры трудных ситуаций, из которых они смогли выйти с помощью приобретенных навыков.

Ведущий спрашивает, удалось ли детям разгадать план Памси.

Дети предлагают различные варианты поведения Памси в сложившейся ситуации:

- дразнить обидчиков;
- пожаловаться взрослым;
- наказать, обратившись к друзьям постарше;
- не обращать внимания и др.

Ведущий вместе с детьми разбирает каждый предложенный вариант.

2. Работа с текстом

Ведущий читает окончание рассказа «Я не могу этого вынести!».

Я не могу этого вынести! (окончание)

На следующий день Памси снова вышел погулять к другим драконам. Самый большой из них, дракон по имени Боден, который часто задирался и обижал других, вышел вперед и начал обзывать Памси и корчить ему рожи. Обычно Памси старался спрятаться, но только не на этот раз. Он уже хорошо потренировался, поэтому уверенно подошел прямо к обидчику и спокойным, но громким голосом сказал: «Послушай, это же твои глаза, твой

рот и твой нос. Все принадлежит тебе, и ты можешь использовать их как угодно: кривляться, гримасничать. Но есть один недостаток, который нужно исправить: твои уши не участвуют в этом деле, хотя они имеют полное право на это. Мне кажется, что ты должен шевелить ушами, когда корчишь рожу». Сказав это, Памси повернулся и ушел, оставив застывшего от изумления Бодена и всю его компанию.

Позднее Памси и Друг обсуждали произошедшие события.

- Как ты думаешь, перестанет теперь Боден строить тебе рожи и обзывать тебя? – спросил Друг.

- Может быть, перестанет, а может – нет, - ответил Памси. – Это его право, но я уже больше не собираюсь убегать и плакать из-за этого.

- Что же ты будешь делать, если он снова начнет дразниться?

- Я напомню ему про уши, - хихикнув, ответил Памси.

Каждый раз, как только Боден начинал дразнить Памси, он был готов ответить ему. В первый день после своей победы, когда Боден попытался снова дразнить его, Памси сказал, что Бодену нужно еще потренироваться шевелить ушами. На второй день он сказал, что нужно еще долго тренироваться. На третий день он сказал, всплеснув руками: «О! Ты никогда не научишься!»

И задира Боден, не выдержав, убежал. Он был страшно зол. Вбежав в свою пещеру, он закричал: «Я не могу этого вынести!». Боден бил хвостом по каменному полу и топал ногами так сильно, что когда его брат вошел в пещеру, он очень удивился и спросил:

- Что с тобой? Кто тебя так разозлил?

- Я не могу больше терпеть того, что этот маленький Памси не реагирует на мои оскорбления, и даже смеется надо мной! Ему безразлично, что я строю рожи, он говорит, что если это мое лицо, то я могу с ним делать все, что захочу. Он даже советует мне, как строить рожи получше, и говорит, что нужно еще и шевелить ушами!

- Да! Ты здорово разозлился! Что же ты теперь будешь делать? – спросил брат.

- Я поищу кого-нибудь другого, кому можно строить рожи и кого легко вывести из себя.

На следующее утро Памси проснулся в прекрасном настроении и был полон сил и энергии. Он чувствовал себя повзрослевшим. Еще недавно было столько всего, чего он не мог вынести, а сейчас он понимал и ощущал, что сможет выдержать многое, и это было замечательное чувство.

Памси знал, что в этом ему помогают его светлые и блестящие мысли. Он улыбался, думая об этом. Все чаще Памси стал замечать, что его мысли и чувства соответствуют друг другу.

3. Обсуждение

- Что помогло Памси справиться с трудной ситуацией?

- Как он научился действовать?

- Какие мысли использовал Памси?

- Какую часть плана ему помогли составить «чистые» мысли, какую – «блестящие»?

- Что еще понадобилось Памси, чтобы научиться так вести себя? (смелость, уверенность, юмор).

4. Игра «Я справлюсь»

Ведущий предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что сможет справиться – поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода из предложенной ситуации – прячет руки за спину.
Можно предложить следующие варианты: тебя дразнят, у тебя отобрали любимую игрушку; тебе не разрешают смотреть телевизор; тебе не подарили обещанный подарок; друг обиделся; ты поссорился с братом или сестрой и т.д.
Идет обсуждение. Ребята рассказывают, как будут себя вести в этих ситуациях. Если предложенный вариант одобряет большинство детей, то следует положить фишку в баночку «Я справился».

5. Домашнее задание
До следующего занятия при каждой победе над трудной ситуацией опускать фишку (бусинку, пуговку) в баночку с надписью «Я справился».

Комментарии для ведущего:
На этом занятии очень важно дать возможность всем ребятам высказать свои предложения. Возможно, кто-то продумал свои варианты дома с родителями, у кого-то ответ возник только что, главное – дать поучаствовать в обсуждении каждому.

Занятие 8.

Цели:
- закрепить навыки работы с «позитивными мыслями»;
- закрепить представление о том, что мысли могут управлять нашими поступками.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- баночки с надписями «Я справился», «Я не справился»;
- фишки;
- текст рассказа «Мне плохо!» (начало).

Ход занятия:
1. Повторение
Ведущий спрашивает детей о том, насколько успешно им удается справляться с трудными ситуациями, и задает им следующие вопросы:
- Кто уже положил хотя бы одну фишку в баночку с надписью «Я справился»?
- Кто может рассказать о том, как это было?

2. Работа с текстом
Ведущий читает начало рассказа «Мне плохо!» о том, как что-то произошло по вине Памси, хотя он этого совсем не хотел.

Мне плохо! (начало)

Один раз в году, в самом начале лета, у всех живущих в долине драконов, бывает замечательный праздник. Он называется «Праздник дракона».
Этот праздник любят все драконы и с нетерпением ждут его целый год.

в этот праздничный день невозможно застать дома ни одного дракона – все выходят к берегу океана. Они берут с собой лопаты, ведра, совки для песка, а также приносят одеяла и угощения. Каждый год в этот день драконы все вместе строят огромный песочный замок. Он гораздо выше самих драконов, поэтому они берут с собой лестницы. Огромные стены и башни замка украшаются розовыми флажками, а глубокий ров вокруг замка наполняется водой. Чтобы построить такой замок, необходимо целый день работать многим драконам. Когда строительство замка заканчивается, все драконы встают вокруг замка, берутся за руки и водят хоровод, поют свои любимые песни, смеются и радуются. Затем они наблюдают, как набегающие волны прилива медленно размывают стены песочного замка. Все садятся на одеяла, угощаются и отдыхают.
Пришел Праздник Дракона и в этом году. Памси пригласил поучаствовать и повеселиться на празднике своего друга Стефана.
Замок был построен, драконы уже взялись за руки, чтобы спеть песни, как вдруг Памси почувствовал какое-то неприятное щекотание в носу. Он задышал быстрее, его грудная клетка наполнилась воздухом, ему показалось, что он сейчас взорвется! Памси постарался задержать дыхание, попытался потереть нос, закрыл глаза, но ничего не помогало.
Не сумев справиться, Памси чихнул. Да так сильно, что замок зашатался от вырвавшегося из его груди воздуха. Со звуком «Бум!!!» он осыпался в ров с водой и полностью исчез.
Все драконы восприняли это очень спокойно, хотя и огорчились, но никто из них не стал обвинять Памси в том, что произошло, они понимали, что это получилось нечаянно.
Они даже пытались успокоить себя и Памси, говоря, что к вечеру замок все равно бы смыли волны: «Главное, что мы его построили и великолепно потрудились, нам было очень хорошо работать всем вместе».
Даже задира Боден был сдержан и вежлив с Памси.
Но Памси был безутешен! Замок погружался в воду, а Памси погружался в темное настроение.
- О, Стефан, какой я невезучий! Я всегда что-то делаю не так! Я не гожусь ни на что! Я испортил замок и наш общий праздник!
Чем больше он прислушивался к темным мыслям, тем хуже себя чувствовал.
- Мне очень плохо! Никто не захочет приглашать меня на праздники, если я приношу одни неприятности! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! – повторял и повторял Памси.

3. Обсуждение

- Бывали ли вы причиной какого-то происшествия, хотя это случилось нечаянно? Например, разбили что-то, забыли сделать, нечаянно толкнули, что-то сломали или испортили…
- Как вы выходили из этой ситуации?
- Как поступил Памси?
-Что бы вы ему посоветовали?
Как мы себя чувствуем, если не можем что-то изменить?
- О чем может подумать Памси, чтобы не погрузиться в плохие мысли?
- Всегда ли помогает нам жалость к себе?
- Бывало ли так, что вы уставали от жалости к себе?
- Как избавиться от жалости к себе? (Заняться чем-то интересным, почитать, погулять, порисовать).

4. Упражнение

Ведущий предлагает детям проверить, как слова и мысли влияют на состояние человека. С этой целью дети выполняют следующее упражнение.

Ведущий подходит по очереди к каждому ребенку и просит его вытянуть вперед руку. Затем он старается опустить руку ребенка вниз, нажимая на нее сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при этом вслух: «Я сильный!» На втором этапе выполняются те же самые действия, но уже со словами: «Я слабый».

Попросите детей о том, чтобы они произносили слова с соответствующей их смыслу интонацией. Затем обсудите, в каком случае им было легче удерживать руку и почему. Постарайтесь подвести детей к выводу о том, что поддерживающие слова помогают нам справляться с трудностями и побеждать.

5. Домашнее задание

Мышечный тренинг очень хорошо демонстрирует, как слова и мысли влияют на действия человека. Важно следить за тем, чтобы дети произносили фразы с соответствующей интонацией (уверенности или, наоборот, неуверенности, сомнения). Дети должны почувствовать влияние слов и внутренней установки: при словах «я слабый» рука словно слабеет и наоборот, слова «я сильный» повышают уверенность в своих силах и помогают противостоять воздействию.

Занятие 9

Цели:

- учить детей применять полученные навыки изменения отношения к ситуации;
- учить детей способам саморегуляции.

Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- баночки с фишками;
- наклейки-поощрения;
- аудиокассета с записью спокойной, медленной музыки;
- текст рассказа «Мне плохо!» (окончание).

Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий спрашивает:

- У кого в баночке с названием «Я справился» уже много фишек?
- Можете ли вы рассказать о некоторых случаях, когда вам удалось справиться с непростой ситуацией?
- Что для этого потребовалось?

2. Работа с текстом

Ведущий читает окончание рассказа «Мне плохо!».

Мне плохо! (окончание)

Темные мысли еще никогда так не захватывали Памси. Обычно Стефан был выдержан и терпелив, он объяснял Памси, как справляться с темными мыслями, но не сейчас!
Друг подошел к Памси, который убежал подальше ото всех, и сказал:
- Памси, ты мой лучший друг и самый необыкновенный дракон, которого я только знаю. Ты уже многое знаешь и умеешь, и ты прекрасно понимаешь, какие мысли завладели сейчас тобой. Ты решил жалеть себя, это значит – оставаться со своими темными мыслями. Но я сделал другой выбор и не хочу иметь дело с темными мыслями. Если ты передумаешь и захочешь изменить свои мысли, - ты знаешь, как это сделать. Тогда приходи, я буду очень рад.
С этими словами Стефан встал и зашагал туда, где шел праздник и было весело.
Памси очень хотелось возразить, сказать, что у него нет темных мыслей, но он понимал, что это они заставляют его думать, что все плохо, и жалеть себя. Он понимал, что может избавиться от них, но решил остаться с темными мыслями столько, сколько сможет.
«Так, - думал Памси, - если темные мысли заставляют меня говорить, что мне плохо, то буду это говорить столько, сколько смогу». И он начал повторять:
- Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо!
Он повторил эти слова только семь раз, а решил произнести их сто раз. как это еще долго!
Памси попытался говорить быстрее:
- Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо!
Он зевнул и продолжал:
- Мне плохо! Мне плохо! Мне плохо!
Ему уже приходилось заставлять себя.
«Ох! Это же становится смешным! Зачем я здесь сижу и жалею себя, когда все веселятся, и я мог бы быть с ними», - подумал Памси, вскочил и прокричал:
- Я не хочу оставаться с темными мыслями! Мне надоело жалеть себя, и это просто глупо! Почему я сижу здесь, когда вокруг столько приятного и интересного?!
Он побежал по берегу догонять Стефана и так сильно разбежался, что от радости чуть было не сбил его с ног. А Друг так обрадовался Памси, что даже этого и не заметил.

3. Обсуждение

- Как вел себя Друг на этот раз?
- Почему он не стал помогать Памси? (Он уже учил Памси, теперь выбор был за ним).
- Какой выбор сделал Памси?
- Смог ли Памси справиться сам?
- Жалел ли себя Памси?
- Часто ли вы жалеете себя?
- Уставали ли вы когда-нибудь от жалости к себе?
- Как долго нужно жалеть себя?

Постарайтесь, чтобы дети поняли: мы можем немного пожалеть себя, но если слишком увлекаемся жалостью к себе и не можем остановиться, то это чувство начинает мешать нам. Перестать жалеть себя – это словно выбросить «темные» мысли в мусорное ведро.

4. Игра-упражнение «Мусорное ведро»

Дети пишут на листах бумаги: «Мне плохо», «Мне жаль себя» и пр. столько раз, сколько они смогут и захотят. Затем читают вслух и обсуждают:
- Какие это мысли?
- Нужны ли они нам?
- Помогают ли эти мысли нам жить?
- Зачем же их читать?
- Зачем же их хранить?
Ведущий просит детей скомкать листочки, порвать их со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны!» и выбросить в мусорное ведро.

5. Упражнение «Рисуем картинки в уме»
Под спокойную музыку ведущий тихим голосом медленно говорит:
Сядьте удобно, плечи опущены, руки свободно лежат на коленях, голова чуть наклонена вниз. Дышите ровно и свободно. Представьте, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытали гордость. Вам приятно и вы говорите себе: «Я справился». Вам приятно ощущать себя сильнее ситуации. Вы мысленно говорите: «Я умею владеть собой». От этих слов силы наполняют вас еще больше, и ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается, вы словно растете. Откройте глаза и скажите три раза: «Я умею владеть собой».

6. Домашнее задание
Предложите детям попробовать использовать прием «Мусорное ведро» у себя дома тогда, когда им будет плохо, и поучиться перед сном рисовать «картинки в уме».

Комментарии для ведущего:
Игра-упражнение «Мусорное ведро» очень нравится детям. Они его быстро осваивают и используют чаще, чем другие приемы саморегуляции. Ребятам, которые недостаточно хорошо овладели письмом, можно предложить рисовать ситуации на тему «мне плохо». Важно обратить внимание детей на то, что события и обстоятельства, огорчающие нас, будут всегда, но нельзя слишком увлекаться жалостью к себе, лучше попытаться найти выход из ситуации и помочь себе.
Перед выполнением упражнения, включающего в себя элементы релаксации, ведущему необходимо научить детей правильному дыханию. Для этого надо предложить им сделать глубокий и медленный вдох, а затем – медленный и полный выдох (3 раза). следует объяснить, что «картинки в уме» будут более четкими, если ребята научатся правильно дышать.
Для релаксации подходит любая музыка, используемая обычно в таких целях (спокойная, приятная).

Занятие 10

Цели:
- осознание понятия «доброта».

Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- аудиокассета с музыкой для релаксации;
- плакат «Чашка доброты».

Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий с помощью вопросов выявляет уровень освоения предыдущего материала:
- Кто из вас пытается исправлять свое плохое настроение?
- Кто может рассказать нам о том, как ему это удавалось сделать?
- Кто из вас добрый?
- Что такое доброта?
- Какие мысли помогают быть добрым?

2. Упражнение «Волшебная чашка»

Дети под музыку для релаксации выполняют задания ведущего…
Сядьте удобно, прикройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что вы видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. еще раз внимательно рассмотрите чашку. Наполните ее до краев вашим любимым напитком. Представьте и постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще… Отливайте из своей в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло? Ваша чашка особенная – волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта чашка – твоя! Она наполнена твоей добротой! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажем: «Это я! У меня есть такая чашка!»

3. Обсуждение

Завершив упражнение, дети рассказывают о том, какие чашки видели, обмениваются мнениями, почему чашка всегда оставалась полной. Памси показывает плакат со своей чашкой. Ведущий задает вопросы:
- Почему чашка становилась все полней, хотя из нее отливали напиток в другие чашки? (Чем больше отдаешь доброты другим – тем больше доброты получаешь обратно).
- Как узнать о доброте другого человека?
- Кто может назвать добрых людей?
- Кто очень добрый в школе (классе)?
- Как вы узнали об их доброте?
- Можно ли всем стать добрее? Как?

4. Домашнее задание

Нарисовать дома свою чашку доброты и написать на ней «Моя доброта».

Комментарии для ведущего:

Данное занятие является связующим между первой и второй учебными четвертями. Его основная цель – помочь детям настроиться на продолжение обучения приемам саморегуляции, вспомнить, чему они научились ранее, уточнить, что из пройденного материала используют дети в повседневной жизни. Тема доброты помогает детям лучше понять, что за мыслями всегда следуют дела, мысли руководят нашими поступками. Как правило, каждый из ребят считает себя добрым, однако многие дети выясняют, что добрыми их считают не все в классе. Ведущий объясняет, что для того, чтобы все узнали, какой ты добрый, нужно проявлять свою доброту, а это значит – совершать добрые поступки. Чем больше добрых поступков, тем ты добрее, как в случае с чашкой, поэтому она и называется «чашка доброты».

Занятие 11

Цели:
- ознакомить детей с понятием «выбор»;
- учить детей прогнозировать ситуацию.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- рассказ «Памси выбирает» (начало);
- плакат «Памси выбирает».

Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий вместе с детьми рассматривает чашки доброты, нарисованные дома. Далее он залает вопросы:
- Удалось ли вам за эти дни хоть раз проявить свою доброту?
- Кто может об этом рассказать?
- А кто наблюдал доброту других?

2. Работа с текстом

Памси выбирает (начало)

Однажды вечером Памси лежал, свернувшись в клубок, у камина. Ему было тепло и удобно.
- Памси, - позвала его мама, - ты уже сделал уроки?
- Еще нет, - отозвался Памси. Он решил взяться за уроки через минуту. «Но сначала я подложу дров в огонь», - подумал он. Кинув в огонь последнее полено, он опять вспомнил про уроки, но, услышав голос младшего брата, решил, что тому скучно одному, и пошел немного с ним поиграть. Через некоторое время он наконец-то сел за уроки. он взял в руки карандаш и решил его поточить. «Конечно, у меня есть другой, хорошо заточенный карандаш, но пусть этот будет запасным», - подумал Памси. Когда он закончил точить карандаш, то услышал голос мамы:
- Уже поздно, пора спать!

И Памси отправился спать.

На следующий день учительница собирала тетради с домашним заданием.

- Памси, где твоя тетрадь? – спросила учительница.
Памси опустил глаза и ответил:
- Я забыл ее, то есть я хочу сказать, что мне надо было следить за огнем, потом я приносил дрова, а еще моему брату было скучно, и я играл с ним, а когда сел делать уроки, мне понадобилось поточить карандаш. Я помнил про уроки, но делать их было уже поздно, поэтому я не виноват…

3. Обсуждение рассказа
Ребята отвечают на следующие вопросы:
- Что выбрал Памси вместо уроков?
- Сколько раз он выбирал вместо уроков что-то другое?
- Что было для него важнее: уроки или дрова; уроки или карандаши; уроки или игра с братом?
- Что такое выбор?
- Что произойдет в школе?
- Пожалеет ли Памси о своем выборе?
- О чем ему нужно было подумать, чтобы сделать правильный выбор?
- какую отметку получит Памси за домашнее задание?
В процессе обсуждения ведущий должен подвести детей к пониманию того, что, выбирая между делами, надо, прежде всего, подумать о том, что будет потом.
после обсуждения ведущий показывает плакат «Памси выбирает».
Необходимо ответить на вопрос: «Какие мысли помогут Памси сделать правильный выбор?»

4. Учим правило
Ведущий предлагает детям записать в тетрадях правило: «Выбирая, думай, что будет потом».
Затем задает вопросы:
- Подумайте, что будет потом, если…
- не беречь игрушки, книги?
- дергать за хвост собаку?
- не выполнять домашнее задание?
- обижать других?
- А можно ли этого избежать?

5. Домашнее задание
Предложите детям ответить на вопрос: «Часто ли приходится делать выбор?» и вспомнить о ситуациях, в которых приходилось делать выбор.

Комментарии для ведущего:
По теме «Выбор» проводятся три занятия. На первом обсуждается понятие «выбор». Нужно подвести детей к необходимости задумываться о последствиях того или иного выбора.
Тем самым ведущий учит детей анализировать ситуацию, задумываться о последствиях своих поступков.

Занятие 12

Цели:
- ознакомить детей с понятием ответственности за свой выбор.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- атрибуты для игры «Магазин» (книги игрушки и т.д.);
- текст рассказа «Памси выбирает» (окончание).

Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий начинает занятие с вопросов:
- Приходилось ли вам за эти дни делать выбор хоть один раз?
- Как сделать правильный выбор?
- А что мы получим, сделав выбор? (То, что выбрали.)

2. Работа с текстом

Памси выбирает (окончание)

На уроке перед самой переменой учительница поставила на парту перед Памси коробку.
- Памси, - сказала она, - кто-то в нашем классе сделал выбор – не делать уроки дома, и он должен будет остаться и сделать их на перемене. Подумай, кто это7 Напиши его имя на листке и опусти листок в коробку.

Памси совсем не хотелось признавать свою вину, оставаться на перемене и делать уроки, когда все весело играют и отдыхают. Он начал думать о хорошем: о летних каникулах, праздничной ярмарке.

Он вспомнил, как на летней ярмарке он участвовал в лотерее, где нужно было угадать, под какой из чашек спрятаны ягоды. Он выбрал чашку правильно и получил приз – целую горсть вкусных лесных ягод. Вспомнив об этом сейчас, Памси понял, что это был его выбор, а ведь ты всегда получаешь то, что выбираешь.

«Я был единственным, кто не сделал уроки дома, это был мой выбор. Значит работать во время перемены должен я», - подумал Памси. Он написал на листке бумаги свое имя, опустил в коробку и принялся делать уроки.

3. обсуждение

Дети обсуждают текст по вопросам:
- Как Памси понял, что ему надо отвечать за свой выбор?
- Что он получил?

Дети приходят к выводу, что мы всегда получаем то, что выбрали.

4. Ролевая игра «Магазин»

В процессе игры дети выбирают книги, игрушки, сладости и объясняют свой выбор.

5. Домашнее задание

Предложите подумать над вопросом: «Помогают ли «светлые» мысли делать выбор?»

Комментарии для ведущего:
На втором занятии по теме «Выбор» следует особо обратить внимание детей на последствия выбора – на то, что происходит, когда выбираешь и не задумываешься о том, что будет потом. Важно подвести детей к пониманию того, что мы всегда получаем то, что сами выбрали, а значит, мы сами отвечаем за это.

Занятие 13

Цели:
- Закрепить знания о правилах осуществления выбора;
- учить детей анализировать свои поступки и поступки других людей.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- аудиокассета с записью спокойной музыки для релаксации.

Ход занятия:
1. Повторение
Дети рассказывают о том, как «чистые» мысли помогли им делать выбор.

2. Упражнение «Рисуем картинки в уме»
Под спокойную музыку ведущий тихо и медленно говорит:
Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите ровно и спокойно. Глаза прикройте, голову чуть наклоните вперед…
Представьте себе белый экран. Мысленно нарисуйте на нем три коробки. Первая коробка – большая. Это – ваши желания. Вторая, средняя – это ваш выбор. Третья, маленькая – то, что мы получаем в результате выбора.
Теперь сложите в большую коробку все ваши желания. В среднюю – все, что вы выберете из желаний. А в маленькой постарайтесь представить то, что вы получите.

3. Игра-упражнение «Догадайся, из какой коробки?»
Ведущий предлагает детям определить, из какой коробки взяты эти утверждения, и объяснить свое решение:
- хочу в кино;
- съел много мороженого;
- не пошел в кино из-за домашних дел;
- получил двойку;
- заболело горло.

4. Игра-упражнение «Догадайся о выборе, если…»
Ведущий предлагает варианты возможных последствий тех или иных действий ребенка:
- родители довольны;
- друг поблагодарил;
- учитель огорчился.

Затем он напоминает детям схему: *ситуация (желания) – выбор – последствия выбора* и просит их придумать историю, в которой определенный выбор ребенка привел бы к перечисленным выше событиям.

5. Домашнее задание

Предложите детям вспомнить ситуации, в которых им предлагалось сделать правильный выбор.

Комментарии для ведущего:

Это занятие является последним по теме «Выбор», поэтому важно закрепить уже полученные знания и помочь детям попробовать применить эти знания на примере их собственных конкретных ситуаций.

Занятие 14

Цели:

- дать представление о понятии «успех».

Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- рассказ «Контрольная работа» (начало).

Ход занятия:

1. Повторение

Домашнее задание повторяется по вопросам:

- Удается ли вам делать правильный выбор?
- Хорошо ли вы умеете выбирать мысли?
- Всегда ли вам помогают «светлые» мысли?

2. Работа с текстом

Контрольная работа (начало)

Памси учился в первом классе уже несколько месяцев. В один из дней учительница сказала, что завтра будет первая контрольная работа, и к ней нужно подготовиться. «О, я знаю, как готовиться к контрольной – нужно думать только о хорошем, нужно выбирать только хорошие мысли, - думал Памси. – Я справлюсь! У меня все получится! Я получу самую лучшую оценку!»

Так он думал весь вечер, радовался, танцевал и прыгал.

На следующий день Памси не мог дождаться, когда же он начнет писать контрольную работу. получив задание, он сказал себе: «Я смогу это выполнить!» И, не задумываясь, начал быстро писать. Памси первый раз сдал свою тетрадь на проверку и побежал отдыхать.

3. Обсуждение

Прочитав только первую часть рассказа, ведущий особо обращает внимание детей на то, что Памси не готовился к контрольной работе, но был уверен, что напишет ее, так как считал: главное – это верить в то, что все будет хорошо.
Затем ведущий задает вопросы:
- Как вы думаете, какую оценку получит Памси?
- Почему вы так считаете?
- Достаточно ли только одной уверенности в успехе для того, чтобы его добиться?
- Что еще для этого нужно?

4. Упражнение «Я смогу!»
Дети встают на одну ногу и стараются ровно и четко написать другой ногой в воздухе свое имя, повторяя про себя: «Я смогу!»
Одной рукой дети гладят голову, а другой круговыми движениями - свой живот, повторяя про себя: «Я смогу!»
Одной рукой ребята пишут свое имя, а ногой в это же время фамилию, повторяя про себя: «Я смогу!»
После выполнения упражнений ведущий задает вопросы:
- Всем ли было легко выполнять это упражнение?
- Что нужно для того, чтобы все получилось?
- Достаточно ли только верить и говорить себе: «Все получится! Я смогу!»
- Что еще нужно?
Затем вместе с ребятами ведущий делает вывод: чтобы добиться чего-то, нужно верить в успех, но не только… Надо еще и добиваться этого добрыми делами, усилиями и тренировкой.
5. Домашнее задание
Подумать и ответить на вопрос:
- В каких случаях нужно быстро решать и делать, а в каких – нужно хорошо и основательно подумать и только потом делать?

Комментарии для ведущего:
Это занятие – первое по теме «Успех». Обучение в этом тематическом блоке проводится в той же последовательности, что и в остальных: получение информации о содержании того или иного навыка и применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка).
На занятии следует обратить особое внимание детей на один из компонентов успеха – положительный настрой. Дети должны вспомнить о том, как нам помогают хорошие мысли (в конкретном случае – это мысли о том, что все получится). В качестве синонима слова «успех» можно использовать слово «удача», уточнив, что оно образуется от слова «удается». Чтобы добиться цели, чтобы задуманное удалось и все получилось, необходимо в это верить.

Занятие 15

Цели:
- дать детям знание об условиях достижения успеха;
- дать наглядное представление о составляющих успеха.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- рассказ «Контрольная работа» (окончание);
- плакат «Звезда удачи»;
- макет звезды, состоящий из двух половинок.

Ход занятия:

1. Повторение

Дети вспоминают содержание первой части рассказа «Контрольная работа», отвечая на вопросы:
- На что надеялся Памси?
- Чего он не знал?

2. Работа с текстом

Контрольная работа (окончание)

На следующий день Памси шел в школу и думал, какую оценку получит за контрольную работу. В классе, когда учительница всем раздала тетради, Памси увидел, что в его тетради стояла самая плохая оценка. Он очень удивился и огорчился.

После школы Памси отправился к своему Другу и рассказал ему о контрольной работе.
- Я не понял, что произошло. У меня были такие хорошие мысли, почему же ничего не получилось…

Друг ответил:
- Когда ты выбираешь правильные мысли, это хороший выбор, он придает тебе силы и уверенности, но ты забыл спросить себя: «А все ли я сделал, что мне надо было сделать?» Если ты хочешь чего-то добиться, ты должен приложить для этого усилия. Ты должен не только думать, но и действовать… Видишь толстую веревку над ручьем привязанную к дереву? Ты всегда хотел научиться качаться на ней над водой и не падать. Но для этого надо не только об этом думать, но и тренироваться.

Они вместе схватились за веревку и с веселым криком полетели над ручьем.

3. Обсуждение

Ведущий спрашивает детей:
- Как вы думаете, чего не сделал Памси?
- Зачем нужны действия, дела, тренировка?
- А нужны ли хорошие мысли? (Да, нужны, но этого мало)
- Почему он получил плохую отметку? (Не готовился)

4. Работа с плакатом

Ведущий показывает плакат «Звезда удачи» и макет звезды, состоящей из двух половинок, на одной написано – «Мысли», а на второй – «Дела». При их соединении на обратной стороне получается слово «Удача».

Далее следуют вопросы:
- Похожа ли одна половинка на звезду?
- А другая?

- А если соединить их вместе?
Следует обратить внимание детей на то, что отдельно «Мысли» и «Дела» еще не составляют «Удачу». Успеха можно добиться, если есть и то, и другое. Затем ведущий объясняет, почему «Удача» изображена на плакате в виде звезды.: когда что-то не удается, то нам кажется, что это уже никогда не получится, что удача далеко-далеко от нас, как звезда. Но стоит поверить и начать добиваться цели, как все получается.

5. Домашнее задание
Подумать и ответить на вопросы:
- Чего вы когда-то не умели делать, чему хотели научиться и затем научились?
- О чем вы думали? Что вы для этого сделали?
Нарисовать «Звезду удачи».

Комментарии для ведущего:
На этом занятии вводится представление о двух компонентах успеха: позитивном настрое и действиях, направленных на достижение цели. Добиться своей цели можно, когда не только веришь в удачу, но и добиваешься ее делами, усилиями, тренировкой.
Макет разрезанной на две половинки звезды дает наглядное представление об этих компонентах и помогает закрепить знания.

Занятие 16

Цели:
- закрепить представление о составляющих успеха;
- учить детей применять полученные знания.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- макет «Звезда удачи»;
- рисунки детей;
- аудиокассета с записью музыки для релаксации.

Ход занятия:
1. Повторение
Дети рассказывают о том, как им удавалось добиться успеха в чем-либо, и показывают свои «Звезды удачи».

2. Ролевые игры

Ситуация «Знакомство»

О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли и какие действия? (Мысли – «Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем – то или узнаю его имя. Действия – подойти, улыбнуться, сказать то, что хотел).

Ситуация «Подари подарок другу»

Дети должны придумать, что подарить другу и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно задать следующие вопросы:
- Было ли это просто?
- Что проще: продумать, как действовать или выполнить действие?

3. Упражнение «Рисуем картинки в уме»
Под музыку ведущий спокойно и медленно говорит:
Сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите ровно и спокойно. Представьте себе белый экран. Пусть на нем появится то, что вы загадали. Нарисуйте на нем свое желание в виде звезды. Первая половина – то, о чем вы мечтаете и на что надеетесь. Вторая – то, что вы делаете, чтобы добиться успеха.
Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете, что достигли цели и вам удалось то, к чему вы стремились.
Мысленно порадуйтесь:
- Я сделал это!
- Я думал об этом!
- Я заслужил удачу!
Насладитесь своей удачей. Откройте глаза и скажите уверенно вслух: «Я смогу сделать то, что мне надо сделать!»

4. Домашнее задание
Попробовать применить полученные знания: поставить перед собой задачу и добиться успеха с помощью «Звезды удачи».

Комментарии для ведущего:
На этом занятии дети, используя уже знакомые им приемы саморегуляции, закрепляют полученные знания.

Занятие 17

Цели:
- учить детей говорить «нет!»;
- помочь детям осознать ответственность за свой выбор.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Когда трудно сказать «нет!» (начало).

Ход занятия:
1. Повторение
Дети, которым удалось хотя бы раз добиться успеха, рассказывают об этом, используя знания, полученные на занятиях.

2. Работа с текстом
Когда трудно сказать «нет!» (начало)
Когда Памси был маленьким, он очень любил говорить слово «нет». Его спрашивали: «Ты вымыл руки?» - «Нет», отвечал Памси. «Ты любишь кашу?» - «Нет». «Ты убрал

игрушки?» - опять «нет». Когда Памси подрос, он по-прежнему легко мог сказать «нет», если ему предлагали что-то невкусное или заставляли делать уроки и не смотреть долго телевизор.
Но он заметил, что все чаще ему стало трудно говорить «нет». Это случалось тогда, когда его приятели звали Памси делать что-то, что было, по его мнению, опасно, вредно и не хорошо. Если в таких случаях он не мог сказать нет, то потом чувствовал себя очень плохо. Что-то мешало ему сказать «нет». Это были мысли: «Если я скажу «нет», то я кого-то обижу, если я скажу «нет», то со мной не будут играть, если я скажу «нет», то меня будут считать трусом». Эти мысли так надоели Памси, что однажды он не выдержал и все рассказал Другу:
- Я понимаю, откуда идут эти мысли – это мой страх. Я не могу сказать 2нет» из-за страха и очень злюсь на себя за это. Эти темные мысли управляют моим поведением, портят мне настроение и мешают мне. Я хотел бы знать, смогу ли я сам справиться с этим?»

3. Обсуждение
Обсуждение рассказа ведется по вопросам:
- Что мешало Памси сказать «нет»?
- Бывали ли у вас в жизни ситуации, когда вам было трудно сказать «нет»?
- Что можно посоветовать Памси?
- Может ли «Звезда удачи» помочь Памси в этой ситуации?
- Зачем нужно научиться говорить «нет», даже когда это не легко?

4. Учимся говорить «нет!»
Сначала ведущий задает детям вопросы, на которые им легко ответить «нет!»
- Вам хотелось бы спать в ледяной пещере?
- Вы хотели бы всю свою жизнь просидеть дома и никогда не выходить на улицу?
- Вы любите горькую пищу?
- Просто ли вам было говорить «нет!»? Почему?
А затем ведущий перечисляет ситуации, в которых детям бывает нелегко отказаться, например, когда им предлагают:
- обидеть кого-то;
- сказать кому-то неправду;
- съесть мороженое, когда болит горло;
- покататься на машине с незнакомым человеком.
Далее обсуждаются вопросы:
- Что мешает нам быть решительным и сказать твердое «нет!»?
- Что может произойти, если не сказать «нет»? (Дети приводят свои примеры)
- Поможет ли вам тренировка сделать выбор и сказать «нет!», когда это необходимо?
В результате обсуждения дети должны прийти к выводу, что если вовремя не сказать «нет!», то это может привести к печальным последствиям, и они за это в ответе.

5. Домашнее задание
Продолжать учиться говорить «нет!», даже когда это трудно.

Занятие 18

Цели:
- учить детей говорить «нет!», используя приобретенные знания о выборе и успехе.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- рассказ «Когда трудно сказать «нет!» (окончание);
- плакат «Памси говорит «нет!»

Ход занятия:

1. Повторение

Дети рассказывают о тех случаях, когда им было трудно сказать «нет», но они это сделали, а затем вспоминают о том, что мешало Памси сказать «нет!».

2. Работа с текстом

Когда трудно сказать «нет!» (окончание)

Памси понимал, что ему необходимо научиться говорить «нет» даже тогда, когда это бывает трудно. «Я смогу сделать то, что мне надо сделать», - решил Памси. Он сложил лапы рупором и крикнул: «Нет!», да так громко, что эхо разнесло по ущелью это слово три раза: «Нет! Нет! Нет!». Это было больше, чем просто звук его голоса, это был звук его силы, звук победы над своим страхом.

Памси знал, что нужно тренироваться для того, чтобы чего-то добиться. Он сел на краю ущелья и начал тренироваться. Памси вспомнил случай, когда его звали разорять птичьи гнезда, а он боялся сказать «нет», потому что думал, что с ним тогда перестанут дружить. И сейчас он крикнул: «Нет!», вспоминая это. Эхо снова повторило это слово три раза: «Нет! Нет! Нет!» - темным мыслям, «Нет!» - страху, «Нет!» - плохим друзьям.

Памси знал, что сказать «нет» ему будет непросто и теперь, но такая тренировка стала хорошим началом. Он понял, что справится.

3. Обсуждение

Ведущий предлагает детям следующие вопросы для обсуждения:
- откуда шел страх Памси?
- Как он сделал выбор? Верный ли это выбор?
- Добьется ли Памси успеха?
- Какие мысли и действия ему помогли?
- Будет ли Памси всегда легко говорить трудное «нет»? Почему?
- Сможете ли вы поступить так же, не побояться, что вас будут дразнить и с вами не захотят играть?

4. Работа с плакатом

Дети рассматривают плакат «Памси говорит «нет!» и обсуждают в каких ситуациях важно уметь говорить «нет!».

5. Домашнее задание

Предложите детям придумать и нарисовать в виде запрещающих знаков то, от чего они хотели бы научиться отказываться, чему они хотели бы научиться говорить «нет!».

Комментарии для ведущего:
Теме «Трудное слово «нет!» также отводится три занятия, и они строятся в той же последовательности, что и по другим темам: введение понятия «трудное слово «нет», отработка и закрепление навыка.
На данном занятии идет закрепление умения делать выбор и умения добиваться успеха.

Занятие 19

Цели:
- закрепить знания о том, как говорить «нет!», когда это необходимо.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- плакат «Памси говорит «нет!»;
- аудиокассеты с записью музыки для релаксации.

Ход занятия:
1. Повторение
Дети вместе рассматривают сделанные дома рисунки, на которых нарисовано, чему они хотят сказать «нет!», и обмениваются мнениями.

2. Упражнение-тренинг
Ведущий говорит:
- Представьте, что кто-то пытается заставить вас сделать что-то неприятное, опасное, просто плохое. Что подсказывает вам ваш ум?
«Темные» мысли:
- Если я скажу «нет!», со мной не будут дружить.
- Если я откажусь, то они станут дразнить меня.
- А вдруг я останусь один, если скажу «нет»?
«Чистые» мысли:
- Это мой выбор!
- Я смогу победить свой страх!
- Это нужно сказать, и я сделаю это!
- Памси смог, и я смогу!
- Я не испугаюсь!

3. Упражнение
Под музыку ведущий спокойно и медленно говорит:
Сядьте удобно, расслабьтесь. Закройте глаза. Дышите ровно и медленно. Вдох – сила и погружение, выдох – уверенность и спокойствие. При каждом вдохе силы нарастают. Это приносит удовольствие. Эти силы помогают сделать правильный выбор в любой ситуации. Силы помогут сказать «нет!» в любой ситуации. Ваше тело почувствовало силу. Вообразите, как ваш голос произносит: «Нет!». Все силы, которые вам нужны, находятся в вас. Это ваша сила! Ясные мысли помогут ее использовать. Никто не

сможет отнять у вас вашу силу. Ваш ясный ум – только ваш! Ваша сила – только ваша сила!
Теперь пошевелили пальцами, рукой, открыли глаза и сказали вслух: «Я смогу сказать нет!», когда это нужно!»

4. Домашнее задание
В течение недели обращать внимание на те ситуации, в которых вам придется отказываться от чего-либо, и учиться говорить «нет!».

Занятие 20

Цели:
- закрепить полученные знания;
- развивать у детей уверенность в себе.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- рассказ «Соревнования».

Ход занятия:
1. Повторение
Дети вспоминают, чему они учились на предыдущих занятиях, обсуждают, что они уже умеют делать.
Ведущий задает следующие вопросы:
- Кому помогают наши занятия справляться с проблемами?
- Бываете ли вы неуверенны в себе? Когда?
- Когда вы чувствуете себя неуверенно, ждете ли вы поддержки от других?
- А если вас не поддерживают, можете ли вы справиться?
- Как вы помогаете себе сами?

2. Работа с текстом

Соревнование

В первый летний день все динозавры собираются в ущелье на ежегодный праздник, который называется «Спортивная ярмарка». Это праздник отдыха, развлечений и соревнований. Здесь есть все: и музыка, и веселые игры, и соревнования. Все веселятся и отдыхают.
Драконы соревнуются друг с другом в силе, ловкости и умениях. В некоторых соревнованиях участвуют все драконы, соревнуются команды, а в некоторых соревнованиях драконы принимают участие по одному.
Каждый год появляется какое-нибудь новое соревнование, и о нем никто не знает заранее. Ведущий объявляет соревнование, забравшись на высокую гору, чтобы все его видели и слышали.
В этом году первое соревнование называлось «Сдвинь тяжелый камень-валун». Этот отвалившийся кусок скалы, большой и тяжелый, даже по форме напоминал динозавра. Победители получали приз – большой сладкий пирог.

Несколько динозавров-силачей встали вокруг камня, а другие стали их поддерживать криками: «Давай! Давай! Вы сможете!» От этих криков драконы почувствовали себя еще более сильными, они сделали глубокий вдох и сдвинули скалу. Им вручили приз – большой ягодный пирог. среди этих силачей был и Боден.
Потом были драконьи бега. Все драконы выстроились по линии старта, и, когда судья дал свисток, началась гонка. Нужно было пробежать под палящими лучами солнца до дальней скалы и дотронуться до нее, а затем вернуться назад. Зрители кричали и поддерживали бегущих. «Давай! Давай! Вы сможете!» Это подбадривало бегунов, они чувствовали себя сильными, хотя бежать было нелегко. первым прибежал дракон Зеда. Он тоже получил приз.
Затем началось соревнование «Чей огонь лучше». Нужно было выдохнуть как можно больше красивого огня. В этом соревновании участвовали многие драконы. Каждый год побеждал Боден, хотя и Зеда очень старался. Болельщики кричали: «Молодцы! Вы лучше всех!». Боден и в этом году выдохнул самый большой и красивый огонь, он опять победил.
Настало время для соревнования, о котором никто не знал. Ведущий объявил, что оно называется «Перейди по тоненькому мостику через речку». Казалось, это самое простое соревнование, его сложность заключалась лишь в том, что болельщики должны были кричать не в поддержку, а наоборот, например, «упадешь!», «Не сможешь!». Дело было не в том, что болельщики были недобрыми, просто таким было условие соревнования. первым пошел Зеда, а за ним Боден. Они были очень опытные спортсмены и хотели это показать. Как только Зеда вступил на мостик, все закричали: «Упадешь!», и Зеда от неожиданности покачнулся и упал в мелкую речку. Казалось, пройти так легко, и ему было непонятно, почему же он упал. Тогда на мостик вступил Боден. Он был просто уверен в победе. Но как только он вступил на мостик, все закричали: «Упадешь! Не получится!» И Боден тоже пошатнулся и упал! Тогда все поняли, как это трудно – идти под крики «Упадешь!». Если не справились такие сильные спортсмены, то кто же сможет?
Тогда отважился маленький Памси. Все соревнования он наблюдал за происходящим и размышлял над тем, как же удается другим побеждать. Он был меньше других спортсменов, еще не умел выдыхать огонь, у него не было столько сил, чтобы сдвинуть скалу, и его ноги не были такими длинными, как у взрослых драконов, чтобы обогнать их в беге.
Он встал на мостик и пошел, расставив лапки. Сначала все притихли, но, вспомнив про условие, закричали: «Упадешь, малыш! Не получится!».
Памси ступал аккуратно и спокойно, он шел и шел, и добрался до конца мостика. Тогда все закричали: «Ура! Молодец!», побежали к нему, взяли его на руки.
Он получил приз – свой любимый пирог с ягодами. всем хотелось понять, как же ему удалось победить, все были очень рады, кроме Бодена. Он был очень зол и не понимал, как такой маленький Памси смог победить его, Бодена – опытного спортсмена. Памси подошел к Бодену и спокойно, доброжелательно сказал ему:
- Знаешь, ты не сердись, но дело было не в том, как идти, а в том, как и о чем думать!

3. Обсуждение

Вопросы к детям:
- Как Памси удалось выиграть в этом очень трудном соревновании?

- Почему упали другие драконы?
Ведущий должен постараться подвести детей к пониманию того, что произошло: Памси *верил в свои силы*, он не слушал других драконов, а *слушал свои мысли.*
- Что для вас является трудным?
- Кто верит, что справится со своими проблемами?
Далее ведущий просит детей вспомнить слова самоподдержки. («Я смогу!», «У меня получится!», «Все будет хорошо!»). И делает вместе с детьми вывод: если вы *захотите,* то всегда найдете поддержку в себе.

4. Домашнее задание
Учиться поддерживать себя в трудных ситуациях.

Комментарии для ведущего:
Начиная с 20-го занятия, рассказы уже не делятся на две части, а каждая история прочитывается (или рассказывается) целиком на одном занятии. В этих историях Памси применяет те навыки, которым он обучался вместе с детьми.
На занятиях-тренингах происходит отработка полученных знаний и навыков. На таких занятиях желательно дать детям возможность поиграть, подвигаться. Дети должны самостоятельно обыгрывать ситуации.
Проблемных задач ребята не решают, однако полезно останавливать рассказ на кульминации, чтобы выяснить мнение детей, узнать, что бы они сделали в данной ситуации, как бы использовали то, чему научились на занятиях.

Занятие 21

Цели:
- выработать у детей умение самостоятельно помогать себе.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- палка-мостик (можно нарисовать мост на полу мелом);
- шест для балансирования.

Ход занятия:
1. Повторение
Дети вспоминают предыдущее занятие, отвечая на вопросы ведущего:
- Как Памси удалось победить в соревновании?
- Что кричали другие дракончики?
- Почему упали другие спортсмены?
- Как Памси помогал себе победить?
- Что он использовал? («Светлые» мысли, веру в свои силы, умение владеть собой).
- Как вы понимаете слова Памси: «Главное не в том, *как* нужно было идти, а в том, *как и о чем думать*!»?

2. Упражнение-тренинг

Ведущий кладет палку-мостик (или рисует мелом на полу) и предлагает детям по очереди пройти по такому мостику приставным шагом, не дотрагиваясь при этом до пола за линией ограничения. Можно предложить держать в руках шест для балансирования. По условию у ребенка есть три попытки, во время которых:
- все болельщики поддерживают идущего словами: «Молодец!»;
- все молчат;
- все кричат идущему: «Упадешь!».

3. Обсуждение
- Когда было идти легче?
- Что вам мешало и когда?
- Чем вы себе помогали?
- Что вы мысленно себе говорили? («Я смогу!», «У меня получится!»)

4. Домашнее задание
Потренироваться делать то, что не получается, используя полученные навыки самоподдержки.

Занятие 22

Цели:
- дать детям представление об индивидуальности, неповторимости каждого из них;
- диагностика самооценки.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Разноцветные камешки»;
- бланки для диагностики самооценки.

Ход занятия:
1. Игра-разминка
Ведущий предлагает детям изобразить графически (не пользуясь буквами) слово «Радость». После выполнения задания дети рассматривают все рисунки, а ведущий задает вопрос:
- Почему все рисунки разные?
Следует подвести детей к выводу: все мы очень разные.

2. Работа с текстом

Разноцветные камешки

Однажды воскресным утром Памси спросил свою маму:
- Я особенный, не такой, как другие?
- Да, конечно же, ты особенный!
- Но почему? Что во мне особенного?
Мама пошла в другую комнату и принесла небольшой мешочек. Она высыпала из него на стол разноцветные камешки. Камешки сверкали и переливались.

- Я отдаю тебе эти камешки и надеюсь, они помогут тебе узнать, что в тебе есть особенного, - сказала мама.
- Я могу взять эти камешки с собой на прогулку? – спросил Памси.
- Конечно, - ответила мам, - теперь они твои.
Памси сложил камешки в мешочек и отправился на прогулку. Он очень радовался, что наконец-то узнает, чем отличается от других, что в нем особенного. Памси дошел до мостика через речку, сел там и стал разглядывать камешки и размышлять, как же они помогут ему узнать, почему он особенный.
Вдруг он услышал чей-то жалобный плач на другой стороне реки. Он повернулся и увидел маленького дракончика, который сидел под деревом и плакал. Памси встал и пошел к нему, чтобы помочь. Дракончику нужно было, чтобы его кто-нибудь выслушал. Пока дракончик рассказывал Памси свою историю, он успокоился и перестал плакать. Памси вынул из мешочка один камешек и подарил дракончику, а сам вернулся на мостик.
Через некоторое время он увидел своих друзей, они бежали к нему, чтобы вместе поиграть. Памси долго играл с друзьями, и им было очень весело вместе. Когда все устали и легли на полянке отдохнуть, Памси достал свой мешочек и на прощание подарил каждому по камешку.
По дороге домой Памси услышал мелодию своей любимой песни и направился туда, откуда доносилось пение. Вскоре он увидел того, кто пел. Это был обыкновенный дракончик с красивым голосом, и Памси решил его отблагодарить за радость, которую он ему доставил. Он достал из своего мешочка голубой, как небо, камешек и подарил певцу.
Наконец, Памси вернулся домой. Мама уже ждала его и сразу спросила:
- Ну как, Памси, узнал, что в тебе особенного?
_ Нет, - ответил Памси и рассказал маме о своей прогулке.
- Как, ты не понял, что в тебе особенного? Ведь ты не мог пройти мимо плачущего дракончика, ты нужен своим друзьям и умеешь ценить дружбу, любишь прекрасное и понимаешь музыку. Это все замечательные особенности, которые я в тебе очень люблю, - сказала мама.
- Мама, - спросил Памси, - а ты не перестаешь любить меня, когда я не слушаюсь и огорчаю тебя?
- Даже если я сержусь на тебя или наказываю, то все равно продолжаю любить тебя.
Памси попросил маму закрыть глаза и положил в ее руку самый красивый и яркий камешек.

3. Обсуждение

После чтения рассказа ведущий задает детям вопросы:
- Что можно сказать о Памси? Какой он?
- А вас интересовал вопрос, чем вы отличаетесь от других?
- А что вы можете сказать о своих одноклассниках?
- Кто самый добрый?
- Кто самый веселый?
- Кто самый смелый?
- Кто самый умный?

4. Диагностика самооценки «Самый-самый»

Ведущий предлагает детям бланки, на которых нарисованы лесенки (по десять ступенек в каждой):
- самый добрый – самый злой;
- самый веселый – самый грустный;
- самый смелый – самый трусливый;
- самый умный – самый глупый.
Ведущий говорит детям, что на самой верхней ступеньке лестницы располагаются те дети, у которых качество (например, доброта) выражено в максимальной степени, а на нижней – те, у кого в максимальной степени присутствует противоположное качество (злость).
Затем он просит детей оценить себя по этим качествам и поставить букву «Я» на то место, которое соответствует их самооценке.

5. Домашнее задание
Предложите детям попросить родителей, чтобы они оценили их таким же способом.

Занятие 23

Цели:
- развивать коммуникативные навыки;
- вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу;
- развивать положительную самооценку.

Материалы:
мягкая игрушка – дракончик Памси;
- коробка с разноцветными камешками.

Ход занятия:
1. Повторение
Ведущий просит желающих рассказать о том, как их оценили родители. Затем он задает детям следующие вопросы:
- Как вы считаете, остаетесь ли вы для своих родителей самыми любимыми, лучшими и единственными даже после ваших шалостей?
- А для учителей?
- А для друзей?
- Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других? (Наши мысли, наши чувства, наши мечты, надежды и т.д.)

2. Упражнение «Подари камешек»
Ведущий предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных камешка и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами: «Я дарю тебе камешки, потому что ты самый…»
Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

3. Упражнение «Мостик дружбы»
Ведущий просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если же желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-нибудь из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками).

Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы «построить» мостик втроем, вчетвером и т.д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

4. Игра «Если нравится тебе, то делай так!»

Дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так…», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так…». Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

5. Домашнее задание

Придумать и нарисовать необыкновенные мостики (дружбы, счастья, радости, мечты и т.д.).

Комментарии для ведущего:

На занятиях по диагностике и коррекции самооценки (занятия 22, 23) можно использовать и другие методики, доступные детям начальной школы.

упражнение «Мостик дружбы» способствует групповому сплочению, развивает фантазию, умение согласовывать свои действия с другими, способность к совместному творчеству. Дети учатся оценивать не только себя, но и своих друзей. Упражнение «Подари камешек» помогает детям налаживать взаимоотношения, учит анализировать характер других, воспитывает доброжелательность.

Занятие 24

Цели:

- дать детям представление о саморегуляции в критических ситуациях;
- ввести понятие «тайм-аут».

Материалы:

- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- текст рассказа «Кто хозяин в песочнице».

Ход занятия:

1. Повторение

Дети вместе рассматривают рисунки мостиков, выполненные дома, обмениваются мнениями. Можно сделать выставку рисунков.

Ведущий обсуждает с детьми вопрос о том, как они обычно выбирают себе друзей.

Затем ведущий задает детям следующие вопросы:

- А ссоритесь ли вы со своими друзьями?
- В чем причины ваших ссор?

2. Работа с текстом

Кто хозяин в песочнице?

Недалеко от пещеры, где живет Памси, есть песочница. Памси очень любит там играть, и когда друзья ищут его, они всегда сначала идут в песочницу. В этой песочнице есть любимая игрушка Памси – тележка. Когда Памси играет с ней, он представляет себя

водителем большого грузовика, который перевозит песок. Он так увлеченно играет, что не замечает ничего вокруг.
Однажды Памси, как обычно, играл с тележкой и вдруг услышал, как кто-то сказал грубо:
- Отдай мою тележку!
Памси оглянулся и увидел злого задиру Бодена.
- Я не отдам тележку, я первый взял ее поиграть! – ответил Памси.
Боден схватился за край тележки и попытался отнять ее, но Памси крепко держал тележку и не хотел уступать. Каждый тянул тележку на себя, пока, наконец, между ними не завязался настоящий бой. Они боролись, катаясь в песке, поднимая клубы пыли. А тележка одиноко стояла на краю песочницы.
Наконец они устали, и Памси предложил:
- Давай сделаем перерыв – возьмем тайм-аут!
- Вот ты и бери перерыв! – ответил Боден.
- Нет, ты бери перерыв! – заспорил Памси. И они снова начали бороться.
-Давай разделим тайм-аут пополам, - я возьму одну половину, а ты другую! – предложил Памси, и Боден согласился. Они сели в разных углах песочницы спиной друг к другу и задумались.
«Мне нужно было сразу отдать тележку Бодену, - подумал Памси, - ведь мы могли ее сломать». А Боден подумал: «Я не должен был отнимать тележку, можно было подождать, когда Памси наиграется».
Когда тайм-аут закончился, Боден сказал:
- Я никогда раньше первым не останавливался и не делал перерыв.
- Я тоже, - ответил Памси, - во время перерыва я успокоился и понял, что мог бы уступить и отдать тебе тележку сразу!
- А я, - сказал Боден, - во время перерыва понял, что нам не надо было драться из-за тележки, мы могли бы играть в нее по очереди или даже вместе.
- Это было бы очень здорово! – воскликнул Памси, - мы могли бы подружиться.
- Отлично! – сказал Боден, - ты будешь моим первым другом!

3. Обсуждение

После чтения рассказа проводится обсуждение:
- Что бы случилось, если бы они вовремя не остановились? (Потеряли друг друга, потеряли время, испортили настроение, сломали игрушку).
- Трудно ли вам останавливаться в момент ссоры, драки?
- Нужно ли этому учиться?
- Зачем нужен тайм-аут в подобных случаях?
Делается вывод о том, что тайм-аут нужен, чтобы успокоиться, подумать и принять правильное решение.

4. Игра «Если нравится тебе, то делай так»

См. занятие 23.

5. Домашнее задание

В сложных ситуациях вспоминать про тайм-аут, особенно тогда, когда дети на кого-то сердятся, хотят отомстить кому-то, ударить кого-то и т.д.

Занятие 25

Цели:
- тренировка умен7ия останавливаться, регулировать свое агрессивное поведение, т.е. брать тайм-аут;
- развитие коммуникативных навыков.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- мягкие игрушки;
- сценарии игровых ситуаций.

Ход занятия:

1. Повторение

Ведущий просит детей рассказать, были ли у них за эту неделю ситуации, когда им удавалось справиться с ситуацией при помощи тайм-аута?

2. разыгрывание ситуаций

Ведущий предлагает детям, используя мягкие игрушки, разыграть ситуацию, придумав для нее окончание.

Ситуация 1

Мишка сделал крышу из капустного листа, а зайка не знал, что это крыша мишки, и съел ее. Проснулся мишка, а зайка крышу доедает… (дальше дети придумывают и доигрывают сами).

Ситуация 2

Подарил ежик лисичке букет цветов на день рождения. Лисичка понюхала их, а там сидела пчела, и она ужалила лисичку в нос… (дальше дети придумывают и доигрывают сами).

Ситуация 3

Слоненок решил помочь белочке полить огород, но не заметил, что под листьями спит ежик, и облил его водой, а ежик… (дальше дети придумывают и доигрывают сами).
Ведущий может предложить ситуации из реальной жизни детей. Важно дать детям возможность обыграть ситуации и понять, для чего нужно брать тайм-аут, как важно останавливаться, чтобы успокоиться, подумать, не обидеть друзей.

3. Обсуждение

После проигрывания ситуаций ведущий задает детям вопросы:
- Что мы учились делать?
- Трудно ли это?
- Нужно ли этому учиться?

4. Домашнее задание

Потренироваться вовремя останавливаться в сложных ситуациях, брать тайм-аут.

Комментарии для ведущего:
Занятия 24, 25 направлены на развитие умения регулировать свое состояние в критических ситуациях. На занятии 24 учащиеся получают представление о том, как важно останавливаться в критических ситуациях, чтобы действовать осознанно, иными словами, о том, что необходимо регулировать свои эмоции. На занятии 25, разыгрывая ситуации, дети упражняются в умении регулировать свое состояние, учатся анализировать ситуации, развивают способность проявлять свои эмоции в поведении (в мимике, пантомимике, жестах, интонациях).

Занятие 26

Цели:
- предупреждение и коррекция страхов.

Материалы:
- мягкая игрушка – дракончик Памси;
- рассказ «Ночные страхи»;
- бумага и цветные карандаши.

Ход занятия:
1. Рисуем свой страх
Ведущий задает детям вопросы:
- Что такое страх?
- Нужен ли страх?
- Чего боитесь вы?
Ведущий предлагает детям нарисовать свой страх. Затем все рисунки вывешиваются на доску, и все дети рассматривают их.

2. Работа с текстом
Ночные страхи
Вот уже несколько ночей подряд Памси не спал. Как только выключали свет, и становилось темно и тихо, в углу комнаты что-то начинало шевелиться и блестеть. Это очень пугало Памси, он залезал под одеяло с головой, закрывал глаза и уши, но страх все равно не давал ему уснуть. Но однажды Памси не выдержал, он встал на кровати и громко сказал:
- Эй, кто там? Ты кто такой? Отвечай сейчас же!
В углу все сразу стихло. Памси спросил еще раз:
- Есть там кто-нибудь?
Эти слова помогли ему немного успокоиться, и он уже не так боялся. Через некоторое время в углу снова что-то зашевелилось, и раздался очень тихий, робкий голос:
- Ты не мог бы мне помочь?
- Помочь?! – переспросил Памси, - разве приведению нужна помощь?!
Он считал, что приведения могут только пугать.
- Если тебе нужна помощь, то выходи из угла и давай поговорим, - сказал Памси.

- Хорошо, только ты, пожалуйста, не бойся меня, - раздался шепот из угла, и оттуда вышло маленькое пушистое Приведение с добрыми светящимися глазами.
Оно рассказало Памси, что давно хотело познакомиться с кем-нибудь, но почему-то все пугались и убегали от него.
Меня можно увидеть только в темноте, - сказало Приведение, - но темнота многих пугает, а я так хочу, чтобы кто-нибудь научил меня танцевать.
- Если ты хочешь, - сказал Памси, - то я с удовольствием научу тебя танцевать.
Он взял Приведение за руки, и они начали весело кружиться и подпрыгивать.

3. Обсуждение
- Чего боялся Памси?
- Чего боялось Приведение?
- Как им удалось справиться со страхом?
- Можно ли сказать, что страх – это боязнь неизвестности?
- Как справиться с неизвестностью?
- Вам удавалось справляться со страхом?

4. игра «Найди способ выйти из круга»
все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него.

5. Работа с рисунками
Ведущий предлагает детям нарисовать рядом со своим страхом себя (как можно крупнее), а затем зачеркнуть свой страх и оставить только себя. Если кому-то жаль зачеркивать свой рисунок, можно предложить назвать рисунок по-другому, например, «Чего я уже не боюсь».

Комментарии для ведущего:
Это занятие направлено на предупреждение и коррекцию детских страхов. Его можно построить на содержании тех страхов, которые характерны для конкретной группы детей (по обращениям родителей).
Важно научить детей понимать, что часто мы боимся чего-то неизвестного. чтобы победить такой страх, нужно сначала понять, чего конкретно мы боимся. Например, если ребенок боится темноты, то нужно помочь ему понять, что если включить свет, то в комнате никого не будет, а значит мы боялись того, чего нет.

Занятие 27-34

Цели:
- обобщить и закрепить полученные знания и навыки;
- вручение сертификатов «Я умею владеть собой».

Материалы:
- игрушка – дракончик Памси;

- плакаты по темам;
- сертификаты «Я умею владеть собой»;
- аудиокассета с записью «Танца утят» или другой танцевальной музыки.

Ход занятия:

1. Эмоциональный настрой

«Подарим Памси улыбку»

Ведущий от лица Памси сообщает о том, что очень полюбил всех ребят, благодарит их за дружбу, помощь и хорошие советы. Ребятам предлагается сказать несколько добрых слов Памси и друг другу о занятиях.

2. Повторение

Вспомнить все темы и попросить рассказать о том, что у ребят изменилось к лучшему после этих занятий, что стало хорошо получаться, чему еще нужно учиться.

3. Награждение

Памси вместе с ведущим награждают ребят дипломами-сертификатами «Я умею владеть собой», давая каждому напутствия, высказывая пожелания.

4. Завершение

Под музыку «Танец утят» дети играют в любимую игру Памси – «Поймай свой хвост».

Комментарии для ведущего:

На последнем занятии необходимо создать очень теплую и праздничную обстановку. Повторение материала должно происходить в игре. Дети обращаются к игровому персонажу с пожеланиями и рассказывают о том, какие занятия им особенно запомнились, какие очень помогли, какие приемы саморегуляции они чаще используют.

Дипломы-сертификаты нужно изготовить заранее, на них можно написать общие или индивидуальные пожелания детям, перечислить основные приемы саморегуляции.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Для проведения занятий по этой программе понадобятся:
- мягкая игрушка, лучше такая, которая надевается на руку;
- палас или ковер на полу;
- магнитофон;
- аудиокассеты с музыкой для релаксации.

Литература:

1. Белопольская, И.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет [Текст]/ И.Л.Белопольская –М.: Когито-центр, 1994.
2. Бендас, Т.В. Нагаев, В.В. психология чувств и их воспитание [Текст]/ Т.В. Бендас, В.В. Нагаев. – М., 1982.

3. Захаров, А.И. Как преодолеть отклонения в поведении ребёнка [Текст]/ А.И.Захаров. – М., 1989.
4. Захаров, А.И. Как преодолеть страх у детей [Текст]/ А.И.Захаров. – М., 1980.
5. Изард, К.Е. Эмоции человека [Текст]/ К.Е.Изард. – М., 1980.
6. Казанский, О.А. Игры в самих себя [Текст]/ О.А.Казанский. – М., 1994.
7. Клюева, Н.В. Касаткина, Ю.В. учим детей общению [Текст]/ –Ю.В.Касаткина, Н.В.Клюева. – Ярославль, Академия развития, 1996.
8. Крюкова, С.В. Слободяник, Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь [Текст]/: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М: Генезис, 2002.
9. Слободяник Н. П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. М.: 2004.
10. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений [Текст]/ Г.Л.Лэндрет. – М.: Международная педагогическая академия, 1994.
11. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе [Текст]/ Р.В.Овчарова. – М.: Сфера, 1996
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 1. - М.: Генезис, 2000
13. Чистякова Г. И. Психогимнастика. М.: 1990.

Программа коррекционного курса «Адаптивная физическая культура»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

Существует много проблем в образовании, с которыми сталкиваются дети-инвалиды и их родители.

Программа «Адаптивная физкультура» направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи программы:

- обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Остановимся на некоторых из них:

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности воспитанников. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений -гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);

- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),
- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;
Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.
Метод стимулирования двигательных действий.
Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане коррекционный курс проводится за счет части, формируемой участниками образовательных отношений или за счет внеурочной деятельности, 1 час в неделю.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Планируемые предметные результаты:
- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития;

- развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека , о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Раздел 1. Основы теоретических знаний
Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук
При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 3. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3- умение задерживать дыхание на определенное время;
4- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 4. Упражнения на координацию

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

Раздел 6. Упражнения на гибкость

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых

мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично. Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.
Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.
Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.
Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

Раздел 7. Элементы спортивных игр
Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.
Выполнение элементарных движений:
-подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	темы	Количество часов по программе		Описание примерного содержания занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
		Теория	Практика			
Раздел 1. Введение						
1	1.1.Техника Безопасности. Здоровый образ жизни.			Теоретические основы В процессе уроков		
Раздел 2. Профилактика заболеваний и травм рук						
2	2.1. Упражнения на расслабление мускулатуры плечевого пояса. 2.2. Упражнения на тонизацию и активную работу плечевым поясом 2.3. Упражнения на согласованность работы рук и ног. 2.4. Силовые упражнения на мышцы плечевого	-	**15** 2 3 3 7	Следить за тонусом мускулатуры. Упражнения с отягощениями.		

	пояса.					
3	Дыхательные упражнения.	-	**3**	Дыхательные упражнения и релаксация		
4	Упражнения на координацию		**2**	Упражнения на равновесие и меткость		
5	Упражнения на мышцы брюшного пресса		**5**	Выполнение упражнений на мышцы всех отделов брюшного пресса		
6	Упражнения на гибкость		**4**	Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок		
7	Элементы спортивных игр - футбол; -волейбол.	-	**5** 2 3	Выполнение подачи и передачи мяча. Отбивание мяча руками, коленями, стопами		
ВСЕГО **34 ч**						

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование:

1. Футбольный мяч
2. Волейбольный мяч
3. Гимнастические коврики
4. Малый мяч
5. Фитбол (гимнастический мяч)
6. Гантели (1-3кг)
7. Гриф и блины для штанги, крепления.

Список использованных источников:

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
4. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
5. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.

6. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
7. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
8. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
9. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
10. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.
11. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
12. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
13. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
14. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
15. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.
16. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
17. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
18. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997. 1. С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина «Инклюзивное образование». Выпуск 1. - М.: Центр «Школьная книга», 2010.

Видео-, аудиоматериалы:

1. http://www.youtube.com/watch?v=wa_qOcavv0E
2. http://yandex.ru/video/search?text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%20%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D0%BE%D1%8F%D1%81%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&path=wizard&fiw=0.00659267
3. http://yandex.ru/video/search?text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&safety=1
4. http://yandex.ru/video/search?text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&safety=1

Цифровые ресурсы:

1. http://www.fitness96.ru/encyclopaedia/muscles/stomach/abdominals/
2. http://fgos-ovz.herzen.spb.ru/?page_id=136
3. http://www.myshared.ru/slide/783729/

4. http://sport-dinsk.ru/programmy/61-rabochaya-programma-po-adaptivnoj-fizkulture
5. http://www.universalinternetlibrary.ru/book/14376/ogl.shtml
6. http://fatalenergy.com.ru/Book/dvorkin/55.php
7. http://undersport.ru/fizkult/bodybuilding/29-shoulders.html

Приложения

В упражнениях с 1 по 6 исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.).

1. Попеременно поднимать руки с гантелями перед собой до уровня плеч.
2. Подъем рук через стороны вверх до уровня плеч.
3. Подъем рук через стороны вверх над головой.
4. При наклоне туловища вперед отводить руки в стороны.
5. В положении стоя попеременный жим гантелей.
6. Круговые движения руками с отягощением. Упражнение способствует хорошему развитию всех головок дельтовидных мышц.
7. В положении сидя попеременный жим гантелей.

8. Лежа на животе на скамье, отведение рук с гантелями в стороны.

9. В положении лежа на боку отводить руку в сторону.

10. В положении лежа на боку на гимнастической (горизонтальной) скамье поднимать руку на уровень плеча.

11. Лежа на скамье на животе, подъем рук вперед-вверх.

12. Лежа на скамье на груди, поднять гантели. Локти прижаты к бокам. Имитация гребли.

13. Из того же исходного положения поднять гантели на прямых руках, разводя их в стороны и сводя лопатки, имитируя взмахи крыльями.

14. Круговые движения в локтевых суставах рук с гантелями.

15. Руки с гантелями над головой. Разводя руки вниз и в стороны, гантели опускаем за голову на плечи.

16. С гантелями отведение рук в стороны, ладони направлены вперед от себя.

17. Для разгибателей рук — трицепсов. С гантелями разгибание рук в локтевом суставе вверх.

18. Для дельтовидных мышц, поднимающих руки в стороны. С гантелями разведение рук в стороны. Руки поднимаются ладонями книзу.

Примерный комплекс дыхательных упражнений

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. Исходное положение (далее – и. п.) – лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую), затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение выполняется лежа на животе.

5. И. п. – сидя, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом.

Упражнения на координацию

Упражнение 1. Пространство

И. П.- стоя на ноге, руки свободно опущены вниз. Вдох: приподнимаем не здоровую ногу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: руки разводятся в стороны.

Упражнение 2. Равновесие

И. П.- то же. Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед.

Вдох: переход к прежней позиции (руки поставить на пол). Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

И. П.- то же. Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз.

Упражнение 5. Палочник

1. И. П.- лечь на пол, поднять ногу и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти поставив на пол. Подержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

Упражнение 7. Уголок

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении сделать дыхательное упражнение

Упражнение 8. Журавль

Л. П.- стоя на ноге, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение.

Упражнение 12. Неваляшка

И. П.- сидя. Взять рукой наружный край стопы, и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, отвести ногу в стороны, стараясь полностью разогнуть ногу в коленном суставе. При этом необходимо стараться не заваливаться назад.

Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Упражнение 17. Краб

И. П.- сидя и опираясь ногой и рукой об пол. Отрываем ягодицы от пола, оставаясь на трех точках опоры, и удерживаем равновесие.

Упражнения для мышц пресса

1. **Скручивание.** Это упражнение для верхнего пресса выполняется в положении лежа, при этом нога согнута в колене, локти разведены в стороны, а руки находятся за шеей. Медленно поднимаем верхнюю часть туловища. Также медленно опускаемся в исходное положение. Поясница должна плотно прижиматься к полу на протяжении всего упражнения.

2. **Диагональное скручивание.** В этом упражнении для косых мышц пресса исходное положение будет таким же, как и в первом. Делать скручивание следует так, чтоб левым локтем касаться правого колена, а правым тянуться ко второй ноге. Выполнять такие упражнения для косых мышц пресса надо на каждую сторону по 10 раз в три подхода.

3. **Обратное скручивание.** Исходное положение – руки вдоль тела, лёжа на спине. Напрячь мышцы пресса и поднять ногу. При достижении наибольшего возможного напряжения брюшных мышц, очень медленно возвратиться в исходное положение. 12 повторов в 3 подхода.

4. **Двойное скручивание.** И.п. Лежа на спине, ногу согнуть под углом 45 градусов в колене, а руки за голову. Поднять ногу и голову, медленно двигать их друг другу навстречу. Также медленно возвратиться в исходное положение. 15 раз в три подхода.

5. **«Поднимаем ногу».** Лежа на спине, ноги прямые, а руки находятся вдоль туловища. Поднять прямую ногу таким образом, чтобы с туловищем они составляли прямой угол.