

**Модельна навчальна програма
«Фізична культура»
для 11-13 класів допрофільної середньої освіти за професійним спрямуванням
спеціальних закладів загальної середньої освіти
для здобувачів освіти з порушеннями інтелектуального розвитку
(авт. Гапон Т.Г.)**

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
(наказ Міністерства освіти і науки України від _____ №_____)

Вступна частина

Сучасне життя ставить перед закладами освіти завдання забезпечувати якомога вищий рівень загального розвитку своїх вихованців у тому числі розвитку їхніх сил і можливостей. Фізичний стан і рухові можливості дитини з інтелектуальними порушеннями значною мірою визначають її дієздатність у навчанні та праці.

В основі фізичної підготовки здобувачів освіти до трудової діяльності лежить всебічний розвиток особи, вдосконалення всіх функцій організму, формування основних рухових компетентностей. Поряд з цим цілеспрямовано здійснюється розвиток в здобувачів освіти тих якостей і формування таких умінь і навичок, які відіграють провідну роль у певних професіях. Загальновизнаним є те, що за допомогою спеціально дібраних вправ і методів фізичного виховання можна коригувати порушення фізичного розвитку здобувачів освіти, підвищувати адаптаційні можливості організму, формувати рухові якості, вміння і навички, які відіграють значну роль у професійній підготовці.

Відтак, важливим та надзвичайно актуальним є посилення на уроках фізкультури у старших класах закладів спеціальної освіти, зокрема, для 11-13 класів допрофільної середньої освіти в умовах навчально-реабілітаційного центру, професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), що не лише сприятиме підвищенню адаптації та формуванню певних фізичних якостей, необхідних для певної професійної підготовки, але й забезпечить здійснення комплексного впливу на дітей з інтелектуальними порушеннями.

Центральною проблемою підвищення ефективності фізичного виховання в цілому і, зокрема, його професійно-прикладного впливу на здобувачів освіти з інтелектуальними порушеннями, є корекція і розвиток їхніх рухів. Це зумовлено особливим значенням моторики в життєдіяльності людини. Відтак, підвищення рухових можливостей здобувачів освіти створює передумови для істотного посилення корекційно-розвиткового впливу на їхній фізичний та психічний розвиток. У шкільній практиці часто не забезпечується усвідомлення здобувачам освіти сенсу рухових завдань, пізнання ними власних рухів, установлення зв'язку між характером руху і його результатом. Однією з причин цього є те, що недостатньо обґрунтовано і розроблено засоби і методи здійснення корекційно-розвиткових впливів на дітей з інтелектуальними порушеннями у процесі фізичного виховання. Оскільки специфічні недоліки моторики у дітей з інтелектуальними порушеннями зумовлені порушеннями вищих рівнів регулювання рухів, корекційно-розвитковий вплив на останні є системоутворюючим фактором. Це досягається шляхом застосування вправ і методичних прийомів, які

полегшують здобувачам освіти розуміння сенсу дій, а також полегшують сприймання та усвідомлення ними ознак ефективності виконання рухових завдань.

Суть професійно-прикладної фізичної підготовки

Відомо, що у трудовій діяльності розвиваються й удосконалюються якості та навички, які й характеризують рівень професійної майстерності. Це викликає запитання - для чого ж тоді потрібна професійно-прикладна фізична підготовка, якщо сама праця вдосконалює необхідні функції організму, формує необхідні якості та уміння й навички? Річ у тім, що виховання здобувачів освіти у навчальному закладі спрямовується на їхній різнобічний розвиток і на подолання порушень розвитку, що є необхідною умовою для досягнення якнайвищої загальної дієздатності організму. До того ж завданням фізичного виховання є здійснення за допомогою спеціально дібраних вправ і методичних прийомів цілеспрямованого впливу на розвиток у здобувачів освіти тих якостей і умінь, які є важливими для професійно-трудової діяльності, а отже, виникає необхідність здійснювати фізичне виховання з урахуванням тих професій, яких навчають здобувачів освіти у спеціальних закладах освіти, зокрема, навчально-реабілітаційних центрах.

Професійно-прикладне фізичне виховання зберігає корекційну спрямованість і конкретизує її щодо особливостей тієї професії, якої навчають здобувачів освіти. Для досягнення цього добираються такі фізичні вправи і методи їх використання, які сприяють корекції порушень фізичного розвитку і моторики і водночас розвитку професійно значущих якостей і умінь. Професійно-прикладний вплив таких вправ і методичних прийомів зумовлюється тим, що в основі спеціально дібраних фізичних вправ і фізичної праці певної професії лежать подібні (схожі) психофізіологічні характеристики рухових дій.

Велике значення має індивідуальна спроможність здобувача освіти оволодівати руховими діями, тобто його навчованість рухів. Доведено, що чим більший руховий досвід у школяра, тим швидше він опановує нові дії. Проте позитивний ефект спостерігається лише в тому випадку, коли здобувач освіти засвоїв руховий досвід, коли він може змінювати рухові навички залежно від умов їх виконання.

Для здійснення індивідуального підходу вчителів фізичної культури необхідно знати і враховувати загальну структуру порушення розвитку кожного здобувача освіти, зокрема особливості його психомоторики, рівень розвитку основних рухових якостей (спритності, швидкості, сили, витривалості), обсяг та якість рухових умінь та навичок, його навчованість рухів. Ці відомості учитель отримує шляхом спостережень за здобувачем освіти на заняттях фізичної культури і співвідносить їх з психофізичними характеристиками тієї професії, якої навчають конкретного здобувача освіти.

Один із провідних принципів корекційно-спрямованого ППФП полягає в тому, що корекційно-розвитковий вплив не обмежується лише виправленням порушень розвитку дітей та молоді з ООП, воно водночас спрямоване і на їхній загальний розвиток, на підготовку до праці. Реалізації названого принципу в процесі ППФП сприяє дотримання таких вимог:

- заняття фізичними вправами будувати так, щоб вони впливали на всебічний розвиток організму, сприяли корекції порушень розвитку і нормалізації всіх функцій і органів, зміцнювали здоров'я в цілому;
- при доборі фізичних вправ і визначенні методів їх застосування враховувати характер і патогенез порушень розвитку і співвідносити з ними вплив (фізіологічний і психічний) вправ і методів на розвиток дитини з інтелектуальними порушеннями, особливо на корекцію порушених функцій його організму;
- корекцію і розвиток рухів здійснювати в єдності з формуванням в здобувачів освіти рухових умінь і навичок, необхідних для професійної трудової діяльності.

Загальне спрямування професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти допрофільної освіти в умовах навчально-реабілітаційного центру можна конкретизувати такими основними чотирма завданнями.

1. Сприяти формуванню розумової та психічної готовності здобувачів освіти з інтелектуальними порушеннями до адаптації до негативних факторів виробництва (тривалі фізичні навантаження, незручні пози, одноманітність робочих дій та інше).
2. Розширювати в здобувачів освіти обсяг таких рухових умінь і навичок, розвивати ті рухові якості, які відіграють провідну роль у професіях, яких навчають здобувачів освіти.
3. Збагачувати арсенал прикладних рухових координацій, виробляти в здобувачів освіти уміння варіативно виконувати рухові дії, узгоджуючи їх з конкретними умовами.
4. Розвивати в здобувачів освіти спроможність швидко й якісно оволодівати новими руховими діями, тобто підвищувати у них навчувальність рухів.

Психофізіологічна характеристика професій, яких навчають у навчально-реабілітаційному центрі

Різні професії ставлять свої вимоги до працівника. У зв'язку з цим ППФП покликана забезпечувати диференційований корекційно-розвивальний вплив, спрямований на формування в здобувачів освіти тих якостей і умінь, які відіграють провідну

роль у конкретних професіях. Водночас слід зауважити, що немає потреби розробляти рекомендації ППФП для кожної професії, оскільки їх велика кількість. Є групи професій, що вимагають від людини схожих якостей, які можна розвивати однаковими засобами і методами фізичного виховання.

При такому підході, щодо об'єднання певних професій у групи необхідно враховувати основні особливості професій, а саме важкість і напруженість конкретної професійної діяльності.

Основними характеристиками напруженості праці є інтелектуальні, емоційні і сенсорні напруження.

Інтелектуальні напруження поділяють на чотири категорії: I- категорія — немає необхідності приймати рішення; II — вирішення простих альтернативних завдань за інструкцією; III — вирішення складних завдань за алгоритмом; IV - творча праця.

Емоційні напруження поділяють також на чотири категорії: I- робота за індивідуальним планом; II - робота за графіком з можливим його коригуванням; III — робота з підвищеною відповідальністю в умовах дефіциту часу; IV - особистий ризик, небезпека.

За ступенем сенсорних напружень, зокрема напружень зору, виділяють роботу: грубу, малоточну, точну, особливо точну.

Виходячи із викладеного вище найпоширеніші профілі трудової підготовки в навчально-реабілітаційних центрах можна об'єднати у групи.

Перша група – швейна, шевська, картонно-палітурна справа. Ці професії характеризуються працею, що здійснюється дрібними операціями в сидячому положенні, інколи стоячи. Головне навантаження лягає на м'язи пальців та кистей рук. Ці види праці вимагають зосередженості уваги, розвиненого окоміру, тактильної чутливості пальців рук.

Друга група - столярна, столярно-теслярська, слюсарна справа, сільськогосподарська праця. Названі професії пов'язані з різною руховою діяльністю в різних положеннях (стоячи, сидячи, зігнувшись, з частою переміною положення тіла). Фізичні навантаження динамічного характеру, середньої інтенсивності. Ці професії вимагають значних фізичних зусиль, витривалості до динамічних, статичних навантажень, спритності рухів, окоміру.

Третя група – будівельні професії (маляр-штукатур, муляр) характеризуються роботою в незручних позах, часто зігнувшись. Виконання трудових операцій нерідко здійснюється піднятими вгору руками, робітник багато робіт виконує, перебуваючи на обмеженій площі опори (на риштуваннях, «козлах» і т. п.). Виконання робіт такого характеру

супроводжується значними статичними напруженнями і динамічними навантаженнями середньої інтенсивності. Ключові професійні якості: добре розвинена функція вестибулярного апарату, витривалість до статичних навантажень (особливо м'язів спини), рухів рук, окомір.

Здобувачі освіти, які мають досить високий рівень розвитку названих вище значущих рухових якостей, здатні швидко оволодівати трудовими вміннями, вони виявляють більш високу працездатність і менше втомлюються.

В усіх названих вище професіях поєднуються фізичні й розумові дії. Значне місце посідає колективне виконання трудових завдань. Характерною особливістю трудового процесу на сучасному виробництві є те, що темп і ритм праці визначає технологія виробництва, до яких повинен пристосовуватися робітник.

Темп залежить не лише від рівня сформованості професійних навичок здобувача освіти, а й його загального психофізичного розвитку, особливо розвитку його моторики.

Оскільки у здобувачів освіти поряд з інтелектуальними порушеннями розвитку мають місце специфічні порушення рухової функції, які значно впливають на їх професійно-трудове навчання, то при виборі професії необхідно враховувати індивідуальні можливості кожного з них.

Система професійно-прикладних фізичних вправ.

Професійно-прикладна фізична підготовка здійснюється шляхом застосування спеціально відібраних фізичних вправ. Подані нижче професійно-прикладні вправи є базовими та передбачені програмою. Вони систематизовані за класами щодо кожної з груп найпоширеніших професій, яких навчають у закладах спеціальної освіти, зокрема, навчально-реабілітаційному центрі.

11-й клас

70 (2 год./тиж.)

І група трудової підготовки - швейна, шевська, картонажно-палітурна справа.

Гімнастичні вправи. Рухи руками вперед, в сторони, вгору одночасно обома і почергово однією, а потім другою. Стискання пальців у кулак і розтискання одночасно на обох руках, стискання пальців у кулак на одній й одночасне

розтискання на другій. Те ж саме - розведення і зведення пальців. Колові рухи кистями рук в сторони. Комплекси з названих вище вправ, виконання вправ за словом учителя.

Передача великого м'яча по колу і в шерензі вліво, вправо; перекидання м'яча по колу вправо, вліво(змінювати відстань між учнями); перекидання м'яча один одному на відстані 3 — 4 м.

Підкидання і ловіння малого м'яча двома, однією рукою; кидання м'яча на підлогу і ловіння його однією, двома, рукою; перекидання м'яча один одному на 2—3 м; метання у вертикальну ціль (щит 1/1 м) з відстані 3 метра.

Обертання короткої скакалки в поєднанні зі стрибками на місці. Стрибки на двох ногах через скакалку, що обертається, з просуванням уперед.

Легкоатлетичні вправи. Ходьба з рухами рук, з плесканням у долоні. Метання на дальність малого м'яча правою (лівою) рукою. Біг на швидкість на відстань до 60 м. Повільний біг на витривалість до 4 хв.

Рухливі ігри: «Мисливці і качки», «М'яч середньому», «Слухай сигнал», «Виклик», «Плутанина», «Мишоловка».

II група трудової підготовки - столярна, столярно - теслярська, слюсарна справа, сільськогосподарська праця.

Гімнастичні вправи. Нахили в сторони. Нахили вперед у поєднанні з рухами вперед, вгору, в сторони. У положенні ноги нарізно, руки в сторони, напівнахилившись уперед - повороти тулуба вліво, вправо. Поєднання рухів руками вперед, в сторони, вгору.

Піднімання та опускання плечей, рухи плечима вперед і назад. Підкидання і ловіння великого м'яча; перекидання і м'яча в парах, в трійках зі зміною відстані між здобувачам освіти.

Стоячи біля гімнастичної стінки хват за щабель на рівні пояса - прогинання тулуба. Стоячи на першому щаблі хват за щабель на рівні плечей - повороти тулуба в сторону, руку в сторону. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз, вліво і вправо.

Легкоатлетичні вправи Ходьба з різними рухами. Ходьба з поворотами тулуба. Ходьба у напівприсяді, присіді. Чергування ходьби з бігом (10 м. ходьби, 20 м. бігу) на відстань до 150 м.

Метання малого м'яча з місця на дальність.

Рухливі ігри: «М'яч «Два морози», «Заборонений рух».

III група трудової підготовки - будівельна справа (маляр-штукатур, муляр)

Гімнастичні вправи. Рухи кистями і пальцями рук в різних положеннях рук (вперед, вгору, в сторони). Нахили тулуба вперед і назад, в сторони з рухами рук. Напівприсідання і присідання, випади вперед, назад, в сторону. Повороти тулуба вліво, вправо, з рухами рук, з упору присівши в упор лежачи і навпаки поштовхом ніг.

Перекичування великого м'яча по колу вліво і вправо. Кидання м'яча на підлогу і ловіння його після відскоку. Перекидання і ловіння м'яча у парах, трійках зі зміною відстані між здобувачем освіти та зміною темпу.

Лазіння по гімнастичній стінці вгору, вниз, вліво, вправо. Лазіння по лаві, поставленій під кутом 20 градусів. Перелізання через перешкоди («козел, кінь») висотою до 1 м.

Ходьба по гімнастичній лаві з рухами руками. Ходьба по лаві з предметами в руках (м'ячем, обручем) і рухами ними. Ходьба по лаві приставними кроками вперед і назад, поворотами вліво, вправо, кругом.

Гімнастичні вправи. «М'яч сусідові» «Долання перешкод» «Садіння і збирання картоплі», естафети з перенесенням предметів.

12 – клас 70 (2 год./тиж.)

I група трудової підготовки -швейна, шевська, картонажно-палітурна справа .

Гімнастичні вправи. Кругові рухи руками вперед і назад , змінюючи напрям після чотирьох рухів. Стискання пальців у кулак і розтискання, піднімаючи руки вперед, угору й опускаючи в сторони і вниз. Поєднання великих і середніх кіл руками назовні і всередину , вперед і назад. Вправи в парах з доланням опору напарника. Виконання названих та інших вправ за словом учителя . Вправи з малими і великими м'ячами .

Легкоатлетичні вправи. Біг зі зміною темпу за сигналом учителя .Біг на витривалість у повільному темпі (до 10 хв). Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Метання у горизонтальну та вертикальну цілі з урахуванням швидкості виконання і кількості влздобувач освіти .

Елементи баскетболу. Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку , швидкості і напрямку пересування. Передача і ловіння м'яча в парах , трійках вивченими способами. Кидки м'яча в кільце після ловіння з зупинкою . Підготовчі до двохсторонньої гри в баскетбол. Двостороння гра за спрощеними правилами.

Рухливі ігри: “Пройди захист”, “ Старт з м'ячем ”. “Виклик”, “Слухай сигнал”, “Мисливці і качки”. Формування в

здобувачів освіти умінь самостійно організовувати та проводити рухливі ігри, які вони вивчали ; самостійно проводити суддівство ігор.

II група трудової підготовки — столярна, столярно-теслярська, слюсарна справа, сільськогосподарська праця.

Гімнастичні вправи. Нахили тулуба вліво, вправо однойменними поворотами тулуба. Пружні нахили вперед взявшись руками за гомілки. Різкі повороти тулуба наліво, направо , захльостуючи руками. Ходьба з поворотами тулуба і захльостуванням руками. Вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба.

Лазіння на швидкість по гімнастичній стінці вгору, вниз, вліво, вправо. Пересування у висі на руках по гімнастичній стінці вліво, вправо(хлопці):опускання вниз по гімнастичній стінці у висі на руках (дівчата). Лазіння по канату на визначену висоту.

Легкоатлетичні вправи. Ходьба на швидкість на відстань 150м. Повільний біг до 10 хв. Стрибки у довжину з розбігу. Стрибки у висоту з розбігу.

Метання на дальність з розбігу

Елементи баскетболу. Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку , зміною швидкості та напрямку пересування. Передача і ловіння м'яча в парах , трійках. Кидки м'яча у кільце вивченими способами після ведення . Підготовчі до двосторонньої гри в баскетбол ігри “Пройди захист”, “Старт з м'ячем”. Двостороння гра з спрощеними правилами.

Рухливі ігри: “Садіння і збирання картоплі, “Гонка набивних м'ячів”. Формування в здобувачів освіти умінь самостійно організовувати рухливі ігри.

III група трудової підготовки - будівельна справа.

Гімнастичні вправи. У стійці ноги в лінію, руки на поясі - присідання і вставання. Стрибки на двох ногах з поворотами наліво, направо, кругом. У вихідному положенні упору присівши на лівій нозі, права назад на носок, зміна положень ніг на кожний відлік. У положенні стрибки на одній нозі, друга вбік-стрибками зміна положень ніг.

Лазіння на швидкість на похилій гімнастичній лаві з переходом на стінку . Вис на гімнастичній стінці і розмахування тулубом вліво і вправо. Перелізання через перешкоди висотою 1,5 м. Лазіння по канату довільним способом на задану висоту.

Ходьба по гімнастичній лаві з рухами руками, підскоками та поворотами. Ходьба по лаві з перенесенням предметів, киданням м'яча на лаву і ловінням його після відскоку. Ходьба по рейці гімнастичної лави з поворотами, рухами руками.

Легкоатлетичні вправи. Ходьба на швидкість на відстань 150 м. Ходьба у напівприсіді, у присіді. Біг на швидкість на

відстань 100м. Човниковий біг 4х10м. Стрибки в довжину способом зігнувши ноги. Багатоскоки. Стрибок у висоту способом переступання. Метання на дальність в 3-5 кроків розбігу.

Елементи баскетболу. Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку, швидкості і напрямку пересування. Передача і ловіння м'яча зі зміною висоти відскоку, швидкості і напрямку пересування. Передача і ловіння у парах, трійках, вивченими способами. Кидання м'яча після ловіння з зупинкою і без зупинки. Двостороння гра.

Рухливі ігри: "Гонка м'ячів", естафети з перенесенням предметів. Формування в здобувачів освіти умінь самостійно організовувати ігри.

13-й клас 70 (2 год./тиж.)

I група трудової підготовки – швейна, шевська, картонажно-палітурна справа.

Гімнастичні вправи. Рухи руками та кистями рук з метою розвитку спритності рухів та швидкісної витривалості. Почергові та одночасні різноспрямовані рухи руками. Змінна темпу виконання загальнорозвивальних вправ. Вправи з великими м'ячами з метою розвитку швидкості і швидкісної витривалості. Довільне розслаблення м'язів після виконання вправ.

Легкоатлетичні вправи. Ходьба у швидкісному темпі на відстані 100-200м. Зміна темпу ходьби за завданням учителя. Біг на швидкість на відстань 100м. Біг у середньому темпі протягом 5-7 хв. Метання на дальність з розбігу. Метання у горизонтальному та вертикальному цілі.

Елементи баскетболу. Ведення м'яча зі зміною швидкості, напрямку пересування, з обводкою умовних противників. Передача м'яча вивченими способами в парах у русі. Кидки м'яча в кільце з місця та в русі. Двостороння гра за спрощеними правилами.

Рухливі ігри: "М'яч середньому", "Виклик номерів", "Гонка м'ячів". Ігри за вибором здобувачів освіти.

II група трудової підготовки - столярна, столярно - теслярська, слюсарна справа, сільськогосподарська праця.

Гімнастичні вправи. Кругові рухи кистями, піднімаючи руки вгору і опускаючи їх у низ. Із упору присівши поштовхом ніг перехід в упор лежачи, потім в упор присівши. Нахили тулуб вліво ,вправо з однойменними поворотами тулуба. Глибокі

присідання, чергуючи їх з напівприсіданнями. Різкі повороти тулуба наліво, вправо, захльостуючи руками. Вправи на розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба. Лазіння по канату у висі на руках (хлопці), лазіння по канату довільним способом (дівчата). Лазіння на швидкість по гімнастичній стінці вгору, вниз, вліво, вправо. Пересування у висі на руках по гімнастичній стінці вліво, вправо(хлопці); опускання вниз по гімнастичній стінці у висі на руках (дівчата).

Легкоатлетичні вправи. Швидка ходьба на відстань 100-200м. Ходьба з рухами руками . Ходьба у чергуванні з бігом . Біг на швидкість на 100м. Повільний біг 6-8 хв. Стрибок у довжину з розбігу. Метання в ціль на відстань 8-10м.

Елементи баскетболу. Ведення м'яча зі зміною висоти відскоку , зміною швидкості та напрямку пересування. Передача і ловіння м'яча в русі (ходьба) в парах, трійках. Кидки м'яча в кільце з місця і в русі. Двостороння гра за спрощеними правилами.

Рухливі ігри: "Гонка набивних м'ячів", естафети з перенесенням і передачею предметів. Ігри за вибором здобувачів освіти.

3 група профілів трудової підготовки- будівельна справа.

Гімнастичні вправи. Почергові різноспрямовані рухи руками. Нахили вперед, у сторони. Стрибки на двох ногах з поворотами вліво, вправо, кругом. Глибокі присідання і напівприсідання. У вихідному положенні упору присівши на лівій нозі, права назад за носком-зміна положень ніг на кожний відлік. Стрибки на місці з рухами руками і поворотами. Лазіння по канату у висі на руках (хлопці), лазіння по канату довільним способом (дівчата). Лазіння на швидкість по похилій гімнастичній лаві з переходом на стінку. Підлізання під (під "конем", "козлом"). Перелізання через перешкоди висотою до 1,5м.

Вправи в рівновазі на гімнастичній лаві з перенесенням предметів, поворотами, переступанням через перешкоди. Ходьба по рейці гімнастичної лави з рухами рук, напівприсіданнями, долаттям перешкод.

Легкоатлетичні вправи. Швидка ходьба на відстань 100-200 м. Ходьба з поворотами тулуба наліво, вправо, ходьба у напівприсяді, у присяді. Біг на швидкість на відстань 100м. Повільний біг до 10 хв. Стрибки у довжину з розбігу. Метання на дальність з розбігу.

Елементи баскетболу. Ведення м'яча зі зміною темпу, поворотами. Передача і ловіння м'яча у парах , трійках: на місці і в русі. Кидання м'яча в кільце. Двостороння гра.

Рухливі ігри: естафети з перенесенням предметів і долаттям перешкод. "Гонка м'ячів". Ігри за вибором здобувачів

освіти.

Засоби й методи підвищення навчованості рухів у здобувачів освіти

Корекційно спрямоване професійно-прикладна фізична підготовка передбачає виявлення і реалізацію потенційних можливостей здобувачів освіти у засвоєні необхідних для трудової діяльності вмінь і навичок, у підвищенні навчованості рухів як індивідуальної здатності оволодівати руховими діями. Підвищення можливостей й оволодінні руховими діями має першочергове значення для всього процесу навчання в школі і для трудової адаптації на виробництві.

При визначенні засобів і методів, спрямованих на підвищення навчованості рухів слід забезпечувати цілісний вплив на психомоторні функції здобувача освіти. У досягненні цього першочергову роль відіграють такі засоби і методи навчання, які полегшують здобувачам освіти розуміння сенсу дії, усвідомлення ними рухового завдання як системи уявлень про вимогу, умови і засоби досягнення потрібного результату.

Рухове завдання є фактором, що організовує систему дії і визначає технологію діяльності. Формування його ґрунтується на єдності чуттєвих образів (пропріоцептивних, зорових, тактильних, слухових) і знань про рухову діяльність, відображених у поняттях. При цьому центральною ланкою смислового програмування дії виступає розуміння причинно-наслідкових зв'язків між характеристиками рухів (напрямом, амплітудою, швидкістю, м'язовим зусиллям) і їх результатами.

У формуванні в здобувачів освіти рухових умінь і навичок і в підвищенні навчованості рухів провідну роль відіграє оптимальна складність завдань. Вона забезпечується шляхом диференційованого добору вправ і методів навчання, які відповідають фізичним і розумовим можливостям здобувачів освіти. Зокрема, застосування спеціальних прийомів, що допомагають дітям з інтелектуальними порушеннями зрозуміти суть рухового завдання, спонукає їх до простих суджень про залежність результату дії від характеристики рухів, що складають цю дію. Такі судження здобувачів освіти є необхідною умовою розвитку в них здатності самостійно набувати руховий досвід й ефективно використовувати його для вдосконалення своїх дій. Останнє є важливою умовою ефективного опанування професійно-трудова дій.

Ефективність методики навчання фізичних вправ залежить від того, як здійснюється педагогічне керівництво пізнавальною діяльністю здобувачів освіти, пов'язаного з усвідомленням рухового завдання, доцільним плануванням рухового акту, сприйманням і корекцією процесу виконання дій, кінцевою її оцінкою. Досвід свідчить, що завдяки стимулюванню активної пізнавальної діяльності здобувачів освіти спеціальних закладів освіти, зокрема,

навчально-реабілітаційних центрів, досягається більш швидке та якісне оволодіння ними руховими діями. При цьому важливою умовою підвищення навчованості рухів є формування в здобувачів освіти уміння самостійно вдосконалювати свої практичні дії, особливо на етапі вдосконалення вміння.

На початковому етапі навчання фізичної вправи вчитель за допомогою показу і пояснення дає здобувачу освіти лише загальний її зразок для перших спроб виконання. Подальше ж удосконалення техніки виконання вправи вимагає більш точного сприймання рухів, простору і часу, встановлення причинно-наслідкових залежностей між просторово-часовими та динамічними характеристиками рухів і їх результатами. Слід зауважити, що розумова діяльність, пов'язана зі здійсненням довільних рухів, ґрунтується значною мірою на кінестетичних відчуттях, які надходять з власних органів руху і як відчуває лише сам виконавець рухів. Через це розвиток пізнавальної самостійності здобувачів освіти є необхідною умовою підвищення ефективності навчання рухових дій і розвитку навчованості рухів. Чим краще розвинена у здобувачів освіти пізнавальна самостійність у практичній руховій діяльності, тим ефективніше здійснюються всі завдання фізичного виховання.

Фізична культура 11 клас

70 (2 год./тиж.)

Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
І група трудової підготовки - швейна, шевська			
Гімнастика. - Передача великого м'яча по колу і в шерензі вліво, вправо; перекочування м'яча по колу вправо, вліво(змінювати відстань між учнями); перекидання м'яча один одному на відстані 3 — 4м. - Рухи руками вперед, в сторони, вгору одночасно обома і почергово однією, а потім другою. Стискання пальців у кулак і розтискання одночасно на обох руках, стискання пальців у кулак на одній і одночасне розтискання на другій. Те ж саме - розведення і зведення пальців. Колові рухи кистями	<i>Практичне виконання рухів гімнастичних та ритмопластичних вправ, формування вмінь та навичок.</i> <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій під рахунок та/або музичний супровід.	<i>Учень:</i> виявляє інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); має елементарне уявлення про руховий режим учня 11-го класу (за підказкою чи під контролем учителя); має уявлення про гімнастичну термінологію; значення фізичної підготовки (за підказкою чи за вказівкою вчителя);	Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування та розвиток умінь оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу.

рук в сторони. Комплекси з названих вище вправ, виконання вправ за словом учителя. - Підкидання і ловіння малого м'яча двома, однією рукою; кидання м'яча на підлогу і ловіння його однією, двома, рукою; перекидання м'яча один одному на 2—3 м; метання у вертикальну ціль (щит 1/1м) з відстані 3 метра. - Обертання короткої скакалки в поєднанні зі стрибками на місці. Стрибки на двох ногах через скакалку, що обертається, з просуванням уперед. - Глибоке дихання. - Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини - Динамічні дихальні вправи. - Реберне дихання . - Динамічні дихальні вправи.		<i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (під контролем учителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням вчителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя);	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психоемоційної напруги. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості
Легка атлетика. Ходьба з рухами рук, з плесканням у		<i>Учень</i>	Розвиток узгодженості рухових дій.

долоні. • Метання на дальність малого м'яча правою (лівою) рукою. • Біг на швидкість на відстань до 60 м. Повільний біг на витривалість до 4 хв. <i>Стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед); у довжину з місця; через набивний м'яч з поворотами на 90° (180°) ; <i>Метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця; кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок.</i> <i>Фронтальний</i> (індивідуально, в парах та командою): ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання легкої атлетики.	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. <i>Здійснює</i> ходьбу: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); розходження; протиходом («змійкою», «петлею»); <i>здійснює</i> біг: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; ; на швидкість (60 м) на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед); у довжину з місця; через набивний м'яч з поворотами на 90°(180°); <i>виконує метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця;	Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.
--	---	---	---

ловіння після повороту на 180°.		кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°.	
Рухливі ігри • «Мисливці і качки» • «М'яч середньому» • «Слухай сигнал» • «Виклик», «Плутанина» «Мишоловка». <i>Теоретичні відомості.</i> Права та обов'язки гравців. Попередження травматизму при проведенні рухливих ігор. Правила та зміст розучених ігор. Правила та зміст розучених ігор. Хід гри, її початок і закінчення. Правила безпеки при виконанні рухових дій.	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.	<i>Учень:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про права та обов'язки гравців при проведенні рухливих ігор; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя); <i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя);	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану.

Елементи спортивних ігор Футбол - Удари зовнішньою та внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Техніка гри у захисті. - Ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, обведення перешкод. Навчальна гра у міні-футбол. - Відбір м'яча при боротьбі з суперником. Штрафні удари. - Розігрування комбінацій, поняття "фінтів" у футболів.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри. <i>Індивідуальні, групові та командні</i> техніко-тактичні завдання, ігри, розваги та квести з елементами футболу. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з футболу.	<i>Учень виконує:</i> елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Баскетбол - Ведення м'яча, зупинки і передачі. Ловіння м'яча обома руками. - Передачі м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча обома руками. Кидки	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими	<i>Виконує:</i> елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.

м'яча обома руками в кошик. Кидки м'яча з різних дистанцій, підбирання м'яча після відскоку, закидання повторного м'яча. Найпростіші способи протидії кидкам в корзину.	завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри; <i>індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання</i> з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.	елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Волейбол - Спрощені правила гри. Подачі м'яча зверху, підвідні вправи. - Правильне положення рук при прийомі м'яча. Пас-передача м'яча у колі. Прийом і передача м'яча над собою. Рухливі ігри з елементами волейболу. - Подачі м'яча знизу, підвідні вправи. Прийом і передача м'яча над собою. Вдосконалення передач м'яча через сітку. - Набивання м'яча зверху і знизу до стіни,	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Фронтальні:</i> ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.	<i>Виконує:</i> елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану.

в парах, через сітку.	<i>Індивідуальні:</i> диференціація та індивідуалізація учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу.	чи за показом учителя)	Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
II група трудової підготовки - столярна, столярно - теслярська, слюсарна справа, сільськогосподарська праця			
Гімнастика. - Нахили в сторони. Нахили вперед у поєднанні з рухами вперед, вгору, в сторони. У положенні ноги нарізно, руки в сторони, напівнахилившись уперед - повороти тулуба вліво, вправо. Поєднання рухів руками вперед, в сторони, вгору. - Піднімання та опускання плечей, рухи плечима вперед і назад. Підкидання і ловіння великого м'яча; перекидання і м'яча в парах, в трійках зі зміною відстані між здобувачам освіти. - Стоячи біля гімнастичної стінки хват за щабель на рівні пояса - прогинання тулуба. Стоячи на першому щаблі хват за щабель на рівні плечей - повороти тулуба в сторону, руку в сторону. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і	<i>Практичне виконання рухів</i> вправ гімнастичних та ритмопластичних вправ, формування вмінь та навичок. <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій під рахунок та/або музичний супровід.	<i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою під контролем учителя); <i>здійснює</i> дихання для зміцнення нервової системи;	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психофізичного та психоемоційного напруження.

вниз, вліво і вправо. Вправи для розвитку координаційних здібностей - Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор. - Найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній лаві. - Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед. - Стрибки на гімнастичній лаві.			Закріплення навички правильного дихання в спокої і в русі.. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення.
Легка атлетика. - Ходьба з різними рухами, з подоланням перешкод. - Ходьба з поворотами тулуба. - Ходьба у напівприсяді, присіді. - Чергування ходьби з бігом (10 м. ходьби, 20 м. бігу) на відстань до 150 м. - Метання малого м'яча з місця на	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок.</i> <i>Фронтальний (індивідуально, в парах та командою): ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики.</i>	Учень Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. <i>Здійснює</i> ходьбу: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); розходження; протиходом («змійкою», «петлею»);	Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату.

дальність. - Стрибки в довжину. - Біг: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; крос (500-1500 м); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг;	<i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання легкої атлетики.	здійснює біг: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; ; на швидкість (60 м) на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг; з (наслідуючи чи за показом учителя);	Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.
Рухливі ігри: «М'яч капітану» «Два морози» «Заборонений рух». «Болото». «Другий зайвий». «Слухай сигнал».	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок	<i>Учень:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про права та обов'язки гравців при проведенні рухливих ігор; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор (за підказкою вчителя);	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток.

	на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.	виконує правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя); дотримується техніки безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя);	Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану.
Елементи спортивних ігор Футбол - Удари зовнішньою та внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Техніка гри у захисті. - Ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, обведення перешкод. Навчальна гра у міні-футбол. - Відбір м'яча при боротьбі з суперником. Штрафні удари. - Розігрування комбінацій, поняття "фінтів" у футболі.	Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри. Індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання, ігри, розваги та квести з елементами футболу. Інтегровані	Учень виконує: елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили

	завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з футболу.		(хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Баскетбол - Ведення м'яча, зупинки і передачі. Ловіння м'яча обома руками. - Передачі м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча обома руками. Кидки м'яча обома руками в кошик. - Кидки м'яча з різних дистанцій, підбирання м'яча після відскоку, закидання повторного м'яча. Найпростіші способи протидії кидкам в корзину.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри; <i>індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання</i> з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.	Учень <i>виконує:</i> елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Волейбол Спрощені правила гри. Подачі м'яча	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах</i>	Учень <i>виконує:</i> елементи, волейболу (за допомогою	

зверху, підвідні вправи. - Правильне положення рук при прийомі м'яча. Пас-передача м'яча у колі. Прийом і передача м'яча над собою. Рухливі ігри з елементами волейболу. - Подачі м'яча знизу, підвідні вправи. Прийом і передача м'яча над собою. Вдосконалення передач м'яча через сітку. - Набивання м'яча зверху і знизу до стіни, в парах, через сітку.	навчання; формування вмінь та навичок. <i>Фронтальні:</i> ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу. <i>Індивідуальні:</i> диференціація та індивідуалізація учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу.	чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
III група трудової підготовки - будівельна справа (маляр-штукатур, муляр)			
Гімнастика. - Рухи кистями і пальцями рук в різних положеннях рук (вперед, вгору, в сторони). - Нахили тулуба вперед і назад, в сторони з рухами рук. Напівприсідання і	<i>Практичне виконання рухів вправ гімнастичних та ритмопластичних вправ, формування вмінь та навичок.</i>	<i>Учень:</i> <i>виявляє</i> інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); <i>має</i> елементарне уявлення про руховий режим учня 11-го класу (за	Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування та розвиток умінь оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними

присідання, випаді вперед, назад, в сторону. • Повороти тулуба вліво, вправо, з рухами рук, з упору присівши в упор лежачи і навпаки поштовхом ніг. • Перекичування великого м'яча по колу вліво і вправо. Кидання м'яча на підлогу і ловіння його після відскоку. Перекидання і ловіння м'яча у парах, трійках зі зміною відстані між здобувачам освіти та зміною темпу. • Лазіння по гімнастичній стінці вгору, вниз, вліво, вправо. Лазіння по лаві, поставленій під кутом 20 градусів. Перелізання через перешкоди («козел, кінь») висотою до 1 м. • Ходьба по гімнастичній лаві з рухами руками. Ходьба по лаві з предметами в руках (м'ячем, обручем) і рухами ними. Ходьба по лаві приставними кроками вперед і назад, поворотами вліво, вправо, кругом. • Глибоке дихання. • Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини	<i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій під рахунок та/або музичний супровід.	підказкою чи під контролем учителя); <i>має</i> уявлення про гімнастичну термінологію; значення фізичної підготовки (за підказкою чи за вказівкою вчителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (під контролем учителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням вчителя);	поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психоемоційної напруги. Закріплення навички правильного дихання.
--	---	---	---

• Динамічні дихальні вправи. • Реберне дихання. • Динамічні дихальні вправи. • Вправи для розвитку координаційних здібностей • Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). • Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор. • Найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній лаві. • Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед. Акробатичні вправи • Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). • Виконання нескладних комбінацій з вправ, вивчених у попередніх класах.		<i>орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>виконує</i> сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата) ; підтягування на канаті (з вузлами) (за допомогою чи наслідуючи учителя);	Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.
---	--	--	--

• Перехід із вису стоячи підйом переверотом в упор. • Упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи. • Сід (на п'ятах) з рухами руками. • Вис на прямих руках. • Підтягування на канаті (з вузлами). • Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата).			
Легкоатлетичні вправи. Ходьба випадами. Ходьба з різними рухами. Ходьба з поворотами тулуба. Ходьба у напівприсяді, присіді, ходьба з подоланням перешкод. Ходьба схрещеним кроком вправо, вліво. Біг високо піднімаючи коліна. Біг з подоланням перешкод висотою до 40 см. Повільний біг у рівномірному темпі (10-12 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 х 9 м.; крос (500-2000 м); естафетний біг	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок.</i> <i>Фронтальний (індивідуально, в парах та командою): ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики.</i> <i>Інтегровані завдання: поєднання рухів та</i>	<i>Здійснює ходьбу:</i> із переходом на біг; <i>здійснює біг:</i> повільний у рівномірному темпі (10-12 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 х 9 м.; крос (500-1000 м); естафетний біг; <i>виконує стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту за методом Абалакова <i>виконує метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на	Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави.

Стрибки у довжину з м'яким приземленням. Стрибки у глибину до 80 см. Вистрибування і зістрибування на предмет різної висоти. Стрибки через довгу скакалку, що обертається. Стрибок у висоту за методом Абалакова. Метання м'яча на дальність і в ціль. Перекичування малого м'яча в парах; малого м'яча з різних в.п.	навичок на різних етапах навчання легкої атлетики.	дальність через високу перешкоду	Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя.
Рухливі ігри: • «М'яч сусідові» • «Долання перешкод» • «Садіння і збирання картоплі». • «Гонка м'ячів». • «Другий зайвий». • «Слухай сигнал». • естафети з перенесенням предметів.	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.	<i>Учень:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про права та обов'язки гравців при проведенні рухливих ігор; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя);	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви.

		дотримується техніки безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя);	Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану.
Елементи спортивних ігор Футбол - Удари зовнішньою та внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Техніка гри у захисті. - Ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, обведення перешкод. Навчальна гра у міні-футбол. - Відбір м'яча при боротьбі з суперником. Штрафні удари. - Розігрування комбінацій, поняття "фінтів" у футболів.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри. <i>Індивідуальні, групові та командні</i> техніко-тактичні завдання, ігри, розваги та квести з елементами футболу. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з футболу.	Учень <i>виконує:</i> елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості

			координації
Баскетбол - Ведення м'яча, зупинки і передачі. Ловіння м'яча обома руками. - Передачі м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча обома руками. Кидки м'яча обома руками в кошик. - Кидки м'яча з різних дистанцій, підбирання м'яча після відскоку, закидання повторного м'яча. Найпростіші способи протидії кидкам в корзину.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри; <i>індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання</i> з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.	елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Волейбол - Спрощені правила гри. Подачі м'яча зверху, підвідні вправи. - Правильне положення рук при прийомі	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i>	Учень виконує: елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.

м'яча. Пас-передача м'яча у колі. Прийом і передача м'яча над собою. Рухливі ігри з елементами волейболу. - Подачі м'яча знизу, підвідні вправи. Прийом і передача м'яча над собою. Вдосконалення передач м'яча через сітку. - Набивання м'яча зверху і знизу до стіни, в парах, через сітку.	<i>Фронтальні:</i> ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу. <i>Індивідуальні:</i> диференціація та індивідуалізація учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу.	елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
---	--	---	---

Фізична культура 12 клас

70 (2 год./тиж.)

Зміст навчального матеріалу		Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
-----------------------------	--	----------------------------	---

І група трудової підготовки - швейна, шевська

Гімнастика. • Рухи руками вперед, в сторони, вгору одночасно обома і по чергово однією, а вправ гімнастичних та ритмопластичних вправ, формування вмінь та навичок. • Руки в одній і одночасне розтискання на другій. Те ж саме - розведення і зведення пальців. Колові рухи кистями рук в сторони. Комплекси з названих вище вправ, виконання вправ за словом учителя. • Передача великого м'яча по колу і в шерензі вліво, вправо; перекочування м'яча по колу вправо, вліво (змінювати відстань між учнями); перекидання м'яча один одному на відстані 3 — 4 м. • Підкидання і ловіння малого м'яча двома, однією рукою; кидання м'яча на підлогу і ловіння його однією, двома, рукою; перекидання м'яча один одному на 2—3 м; метання у вертикальну ціль (щит 1/1 м) з відстані 3 метра. • Обертання короткої скакалки в поєднанні зі стрибками на місці.	<i>Практичне виконання рухів і вправ гімнастичних та ритмопластичних вправ, формування вмінь та навичок.</i> <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій під рахунок та/або музичний супровід.	<i>Учень:</i> <i>виявляє</i> інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); <i>має</i> елементарне уявлення про руховий режим учня 11-го класу (за підказкою чи під контролем учителя); <i>має</i> уявлення про гімнастичну термінологію; значення фізичної підготовки (за підказкою чи за вказівкою вчителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі (на	Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування та розвиток уміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психоемоційної напруги. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості,
---	---	--	---

Стрибки на двох ногах через скакалку, що обертається, з просуванням уперед. • Глибоке дихання. • Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини • Динамічні дихальні вправи. • Реберне дихання. • Динамічні дихальні вправи.		майданчику) (під контролем учителя); здійснює підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя); дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням вчителя); орієнтується в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя);	наполегливості
Легка атлетика. • Ходьба з рухами рук, з плесканням у долоні. • Метання на дальність малого м'яча правою (лівою) рукою. • Біг на швидкість на відстань до 30 м. • Біг на швидкість на відстань до 60 м.	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок.</i> <i>Фронтальний (індивідуально, в парах та командою): ігри,</i>	Учень Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Здійснює ходьбу: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві	Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Формування та розвиток формул рухів.

Повільний біг на витривалість до 4 хв. <i>Стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед); у довжину з місця; через набивний м'яч з поворотами на 90° (180°) ; <i>Метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця; кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°;	розваги та квести з елементами легкої атлетики. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання легкої атлетики.	(вгору, вниз); розходження; протиходом («змійкою», «петлею»); здійснює біг: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; ; на швидкість (60 м) на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед); у довжину з місця; через набивний м'яч з поворотами на 90°(180°); <i>виконує метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання	Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.
---	--	---	---

кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°.		набивного м'яча (2-3 кг) з місця; кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°.	
Рухливі ігри • «Мисливці і качки» • «М'яч середньому» • «Слухай сигнал» • «Виклик», «Плутанина» «Мишоловка». <i>Теоретичні відомості.</i> Права та обов'язки гравців. Попередження травматизму при проведенні рухливих ігор. Правила та зміст розучених ігор. Правила та зміст розучених ігор. Хід гри, її початок і закінчення. Правила безпеки при виконанні рухових дій.	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.	<i>Учень:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про права та обов'язки гравців при проведенні рухливих ігор; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя); <i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану.

		ігор (під контролем учителя);	
Елементи спортивних ігор Футбол - Удари зовнішньою та внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Техніка гри у захисті. - Ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, обведення перешкод. Навчальна гра у міні-футбол. - Відбір м'яча при боротьбі з суперником. Штрафні удари. - Розігрування комбінацій, поняття "фінтів" у футболів.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри. <i>Індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання, ігри, розваги та квести з елементами футболу. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з футболу.</i>	елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Баскетбол Ведення м'яча, зупинки і передачі.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i>	елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.

Ловіння м'яча обома руками. • Передачі м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча обома руками. Кидки м'яча обома руками в кошик. • Кидки м'яча з різних дистанцій, підбирання м'яча після відскоку, закидання повторного м'яча. Найпростіші способи протидії кидкам в корзину.	<i>команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомах під час уроків, рухливі та підвідні ігри; <i>індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання</i> з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.	учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Волейбол • Спрощені правила гри. Подачі м'яча зверху, підвідні вправи. • Правильне положення рук при прийомі м'яча. Пас-передача м'яча у колі. Прийом і передача м'яча над собою. Рухливі ігри з елементами волейболу. • Подачі м'яча знизу, підвідні вправи. Прийом і передача м'яча над собою. Вдосконалення передач м'яча через сітку. • Набивання м'яча зверху і знизу до стіни,	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Фронтальні:</i> ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу. <i>Індивідуальні:</i> диференціація та індивідуалізація	Учень <i>виконує:</i> елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності,

в парах, через сітку.	учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу.	учителя)	швидкості координації
II група трудової підготовки - столярна, столярно - теслярська, слюсарна справа, сільськогосподарська праця			
Гімнастика.			
- Нахили в сторони. Нахили вперед у поєднанні з рухами вперед, вгору, в сторони. У положенні ноги нарізно, руки в сторони, напівнахилившись уперед - повороти тулуба вліво, вправо. Поєднання рухів руками вперед, в сторони, вгору. - Піднімання та опускання плечей, рухи плечима вперед і назад. Підкидання і ловіння великого м'яча; перекидання і м'яча в парах, в трійках зі зміною відстані між здобувачам освіти. - Стоячи біля гімнастичної стінки хват за щабель на рівні пояса - прогинання тулуба. Стоячи на першому щаблі хват за щабель на рівні плечей - повороти тулуба в сторону, руку в сторону. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз, вліво і вправо.	<i>Практичне виконання рухів і вправ гімнастичних та ритмопластичних вправ, формування вмінь та навичок.</i> <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій під рахунок та/або музичний супровід.	<i>Сприймає звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя); відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою під контролем учителя); здійснює дихання для зміцнення нервової системи;</i>	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психофізичного та психоемоційного напруження. Закріплення навички правильного дихання в спокої і в русі.. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення.

Вправи для розвитку координаційних здібностей - Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи підйом переверотом в упор. - Найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній лаві. - Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед. - Стрибки на гімнастичній лаві.			
Легка атлетика - Ходьба з різними рухами, з подоланням перешкод. - Ходьба з поворотами тулуба. - Ходьба у напівприсяді, присіді. - Чергування ходьби з бігом (10 м. ходьби, 20 м. бігу) на відстань до 150 м. - Метання малого м'яча з місця на дальність. - Стрибки в довжину. - Стрибки на предмет різної висоти (вистрибування і зістрибування) <i>Біг:</i>	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок.</i> <i>Фронтальний</i> (індивідуально, в парах та командою): ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання легкої атлетики.	Учень Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. <i>Здійснює</i> ходьбу: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); розходження; протиходом («змійкою», «петлею»);	Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок.

• повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); • пересіченою місцевістю; крос (500-1500 м); • на швидкість (30м., 60м.) з високого старту; • «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг; • вдосконалення техніки бігу; • повторний або рваний біг на різні дистанції.		здійснює біг: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; на швидкість (60 м) на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг; з (наслідуючи чи за показом учителя);	Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.
Рухливі ігри: • «М'яч капітану» • «Два морози» • «Заборонений рух». • «Болото». • «Другий зайвий». • «Слухай сигнал».	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.	<i>Учень:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про права та обов'язки гравців при проведенні рухливих ігор; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя);	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану.

		дотримується техніки безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя);	
Елементи спортивних ігор Футбол - Удари зовнішньою та внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Техніка гри у захисті. - Ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, обведення перешкод. Навчальна гра у міні-футбол. - Відбір м'яча при боротьбі з суперником. Штрафні удари. - Розігрування комбінацій, поняття "фінтів" у футболі.	Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри. Індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання, ігри, розваги та квести з елементами футболу. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з футболу.	Учень виконує: елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Баскетбол Ведення м'яча, зупинки і передачі.	Практичне виконання з розподілом на групи і команди: проведення	елементи баскетболу (за допомогою чи за показом	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.

Ловіння м'яча обома руками. • Передачі м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча обома руками. Кидки м'яча обома руками в кошик. • Кидки м'яча з різних дистанцій, підбирання м'яча після відскоку, закидання повторного м'яча. Найпростіші способи протидії кидкам в корзину.	фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, <i>рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні</i> техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.	учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Волейбол • Спрощені правила гри. Подачі м'яча зверху, підвідні вправи. • Правильне положення рук при прийомі м'яча. Пас-передача м'яча у колі. Прийом і передача м'яча над собою. Рухливі ігри з елементами волейболу. • Подачі м'яча знизу, підвідні вправи. Прийом і передача м'яча над собою. Вдосконалення передач м'яча через сітку. • Набивання м'яча зверху і знизу до стіни,	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Фронтальні:</i> ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу. <i>Індивідуальні:</i> диференціація та індивідуалізація	Учень <i>виконує:</i> елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності,

в парах, через сітку.	учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу.	учителя)	швидкості координації
III група трудової підготовки - будівельна справа (маляр-штукатур, муляр)			
Гімнастика. • Рухи кистями і пальцями рук в різних положеннях рук (вперед, вгору, в сторони). • Нахили тулуба вперед і назад, в сторони з рухами рук. Напівприсідання і присідання, випади вперед, назад, в сторону. • Повороти тулуба вліво, вправо, з рухами рук, з упору присівши в упор лежачи і навпаки поштовхом ніг. • Перекочування великого м'яча по колу вліво і вправо. Кидання м'яча на підлогу і ловіння його після відскоку. Перекидання і ловіння м'яча у парах, трійках зі зміною відстані між здобувачам освіти та зміною темпу. • Лазіння по гімнастичній стінці вгору, вниз, вліво, вправо. Лазіння по лаві, поставленій під кутом 20 градусів. Перелізання через перешкоди («козел,	<i>Практичне виконання рухів і вправ гімнастичних та ритмопластичних вправ, формування вмінь та навичок.</i> <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій під рахунок та/або музичний супровід.	<i>Учень:</i> <i>виявляє</i> інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); <i>має</i> елементарне уявлення про руховий режим учня 12-го класу (за підказкою чи під контролем учителя); <i>має</i> уявлення про гімнастичну термінологію; значення фізичної підготовки (за підказкою чи за вказівкою вчителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні	Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування та розвиток умінь оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психоемоційної напруги. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння

кінь») висотою до 1 м. • Ходьба по гімнастичній лаві з рухами руками. Ходьба по лаві з предметами в руках (м'ячем, обручем) і рухами ними. Ходьба по лаві приставними кроками вперед і назад, поворотами вліво, вправо, кругом. • Глибоке дихання. • Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини • Динамічні дихальні вправи. • Реберне дихання. • Динамічні дихальні вправи. • Вправи для розвитку координаційних здібностей • Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). • Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи підйом переверотом в упор. • Найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній лаві.		уроків фізичної культури (під контролем учителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (під контролем учителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням вчителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>виконує</i> сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи	змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.
--	--	--	---

• Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед. Акробатичні вправи • Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). • Виконання нескладних комбінацій з вправ, вивчених у попередніх класах. • Перехід із вису стоячи підйом переверотом в упор. • Упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи. • Сід (на п'ятах) з рухами руками. • Вис на прямих руках. • Підтягування на канаті (з вузлами). • Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата).		на низькій перекладині (дівчата) ; підтягування на канаті (з вузлами) (за допомогою чи наслідуючи учителя);	
---	--	--	--

Легка атлетика. Ходьба випадами. Ходьба з різними рухами. Ходьба з поворотами тулуба. Ходьба у напівприсяді, присіді, ходьба з подоланням перешкод. Ходьба схрещеним кроком вправо, вліво. Біг високо піднімаючи коліна. Біг з подоланням перешкод висотою до 40 см. Повільний біг у рівномірному темпі (10-12 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; крос (500-2000 м); естафетний біг Стрибки у довжину з м'яким приземленням. Стрибки у глибину до 80 см. Вистрибування і зістрибування на предмет різної висоти.	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок.</i> <i>Фронтальний (індивідуально, в парах та командою): ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики.</i> <i>Інтегровані завдання: поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання легкої атлетики.</i>	Учень <i>Здійснює ходьбу:</i> із переходом на біг; <i>виконує:</i> біг у швидкому темпі на час (відрізки 100-200 м); різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; з подоланням перешкод (наслідуючи чи за показом учителя); <i>здійснює біг:</i> повільний у рівномірному темпі (10-12 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; крос (500-1000 м); естафетний біг; <i>виконує стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту за методом Абалакова <i>виконує метання:</i> малого	Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави.
---	---	---	---

Стрибки через довгу скакалку, що обертається. Стрибок у висоту за методом Абалакова. Метання м'яча на дальність і в ціль. Перекичування малого м'яча в парах; малого м'яча з різних в.п.		м'яча з різних в.п.; малого м'яча на дальність через високу перешкоду	Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя.
Рухливі ігри: • «М'яч сусідові» • «Долання перешкод» • «Садіння і збирання картоплі». • «Гонка м'ячів». • «Другий зайвий». • «Слухай сигнал». • естафети з перенесенням предметів.	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.	<i>Учень:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про права та обов'язки гравців при проведенні рухливих ігор; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя); <i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану.

		ігор (під контролем учителя);	
Елементи спортивних ігор Футбол - Удари зовнішньою та внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Техніка гри у захисті. - Ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, обведення перешкод. Навчальна гра у міні-футбол. - Відбір м'яча при боротьбі з суперником. Штрафні удари. - Розігрування комбінацій, поняття "фінтів" у футболів.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри. <i>Індивідуальні, групові та командні</i> техніко-тактичні завдання, ігри, розваги та квести з елементами футболу. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з футболу.	Учень виконує: елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Баскетбол Ведення м'яча, зупинки і передачі. Ловіння м'яча обома руками.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у	Учень виконує: елементи баскетболу (за	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.

• Передачі м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча обома руками. Кидки м'яча обома руками в кошик. • Кидки м'яча з різних дистанцій, підбирання м'яча після відскоку, закидання повторного м'яча. Найпростіші способи протидії кидкам в корзину.	змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри; <i>індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання</i> з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.	допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Волейбол • Спрощені правила гри. Подачі м'яча зверху, підвідні вправи. • Правильне положення рук при прийомі м'яча. Пас-передача м'яча у колі. Прийом і передача м'яча над собою. Рухливі ігри з елементами волейболу. • Подачі м'яча знизу, підвідні вправи. Прийом і передача м'яча над собою. Вдосконалення передач м'яча через сітку. • Набивання м'яча зверху і знизу до стіни,	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Фронтальні:</i> ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу. <i>Індивідуальні:</i> диференціація та індивідуалізація	Учень <i>виконує:</i> елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності,

в парах, через сітку.	учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу.	учителя)	швидкості координації
-----------------------	---	----------	-----------------------

Фізична культура 13 клас

70 (2 год./тиж.)

Зміст навчального матеріалу		Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
I група трудової підготовки - швейна, шевська			
Гімнастика. Вправи для розвитку координаційних здібностей. Рівновага на одній нозі, зігнувши другу вперед з	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ гімнастичних та ритмопластичних вправ, формування вмінь та навичок.	<i>Учень:</i> виявляє інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя);	Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування та розвиток уміння оперувати не тільки конкретними образами, а й

різним положенням рук. Бокова рівновага. Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата). Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата). Присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорною рукою. Ходьба по гімнастичній лаві вдвох, розходження. Ходьба по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°). Кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°. • Передача великого м'яча по колу і в шерензі вліво, вправо; перекочування м'яча по колу вправо, вліво(змінювати відстань між учнями); перекидання м'яча один одному на відстані 3 — 4м. • Підкидання і ловіння малого м'яча двома, однією рукою; кидання м'яча на підлогу і ловіння його однією, двома, рукою; перекидання м'яча один одному на 2—3 м; метання у вертикальну ціль (щит	<i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій під рахунок та/або музичний супровід.	<i>має</i> елементарне уявлення про руховий режим учня 11-го класу (за підказкою чи під контролем учителя); <i>має</i> уявлення про гімнастичну термінологію; значення фізичної підготовки (за підказкою чи за вказівкою вчителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (під контролем учителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя);	окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психоемоційної напруги.
--	---	---	--

1/1м) з відстані 3метра. • Обертання короткої скакалки в поєднанні зі стрибками на місці. Стрибки на двох ногах через скакалку, що обертається, з просуванням уперед. • Глибоке дихання. • Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини • Динамічні дихальні вправи. • Реберне дихання. • Динамічні дихальні вправи.		<i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням вчителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя);	Закріплення навички правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості
Легка атлетика. • Ходьба з рухами рук, з плесканням у долоні. • Метання на дальність малого м'яча правою (лівою) рукою. • Біг на швидкість на відстань до 60 м. Повільний біг на витривалість до 4 хв.	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок. <i>Фронтальний</i> (індивідуально, в парах та командою): ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики.	Учень Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. <i>Здійснює</i> ходьбу: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); розходження; протиходом («змійкою», «петлею»);	Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Формування та розвиток формул рухів.

<i>Стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед); у довжину з місця; через набивний м'яч з поворотами на 90° (180°) ; Метання: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця; кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°.	<i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання легкої атлетики.	<i>здійснює біг:</i> повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; ; на швидкість (60 м) на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед); у довжину з місця; через набивний м'яч з поворотами на 90°(180°); <i>виконує метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця; кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння	Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.
---	---	---	---

		після повороту на 180°.	
Рухливі ігри • «Мисливці і качки» • «М'яч середньому» • «Слухай сигнал» • «Виклик», «Плутанина» «Мишоловка». <i>Теоретичні відомості.</i> Права та обов'язки гравців. Попередження травматизму при проведенні рухливих ігор. Правила та зміст розучених ігор. Правила та зміст розучених ігор. Хід гри, її початок і закінчення. Правила безпеки при виконанні рухових дій.	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.	<i>Учень:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про права та обов'язки гравців при проведенні рухливих ігор; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя); <i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя);	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану.
Елементи спортивних ігор Футбол • Удари зовнішньою та внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Техніка гри у захисті. • Ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і	<i>Учень</i> <i>виконує:</i> елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.

стороною стопи, обведення перешкод. Навчальна гра у міні-футбол. - Відбір м'яча при боротьбі з суперником. - Штрафні удари. - Розігрування комбінацій, поняття “фінтів” у футболів.	технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри. <i>Індивідуальні, групові та командні</i> техніко-тактичні завдання, ігри, розваги та квести з елементами футболу. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з футболу.	допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Баскетбол - Ведення м'яча, зупинки і передачі. Ловіння м'яча обома руками. - Передачі м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча обома руками. Кидки м'яча обома руками в кошик. - Кидки м'яча з різних дистанцій, підбирання м'яча після відскоку, закидання повторного м'яча. Найпростіші способи протидії кидкам в корзину.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.	Учень виконує: елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів.

			Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Волейбол - Спрощені правила гри. Подачі м'яча зверху, підвідні вправи. - Правильне положення рук при прийомі м'яча. Пас-передача м'яча у колі. Прийом і передача м'яча над собою. Рухливі ігри з елементами волейболу. - Подачі м'яча знизу, підвідні вправи. Прийом і передача м'яча над собою. Вдосконалення передач м'яча через сітку. - Набивання м'яча зверху і знизу до стіни, в парах, через сітку.	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок. <i>Фронтальні:</i> ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу. <i>Індивідуальні:</i> диференціація та індивідуалізація учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу.	Учень виконує: елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації

ІІ група трудової підготовки - столярна, столярно - теслярська, слюсарна справа, сільськогосподарська праця

Гімнастика.

- Нахили в сторони. Нахили вперед у поєднанні з рухами вперед, вгору, в сторони. У положенні ноги нарізно, руки в сторони, напівнахилившись уперед - повороти тулуба вліво, вправо. Поєднання рухів руками вперед, в сторони, вгору.
- Піднімання та опускання плечей, рухи плечима вперед і назад. Підкидання і ловіння великого м'яча; перекидання і м'яча в парах, в трійках зі зміною відстані між здобувачам освіти.
- Стоячи біля гімнастичної стінки хват за щабель на рівні пояса - прогинання тулуба. Стоячи на першому щаблі хват за щабель на рівні плечей - повороти тулуба в сторону, руку в сторону. Лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз, вліво і вправо.

Вправи для розвитку координаційних здібностей

- Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор.

Практичне виконання рухів і вправ гімнастичних та ритмопластичних вправ, формування вмінь та навичок.

Фронтальний: одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій під рахунок та/або музичний супровід.

Сприймає звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя);

відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою під контролем учителя);

здійснює дихання для зміцнення нервової системи;

Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.

Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо).

Розвиток сенсорної та моторної уваги.

Розвиток стійкості довільної уваги.

Корекція психофізичного та психоемоційного напруження.

Закріплення навички правильного дихання в спокої і в русі..

Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення.

• Найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній лаві. • Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед. • Стрибки на гімнастичній лаві.			
<i>Легка атлетика.</i> • Ходьба з різними рухами, з подоланням перешкод. • Ходьба з поворотами тулуба. • Ходьба у напівприсяді, присіді. • Чергування ходьби з бігом (10 м. ходьби, 20 м. бігу) на відстань до 150 м. • Метання малого м'яча з місця на дальність. • Стрибки в довжину. • <i>Біг</i>: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; крос (500-1500 м); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 х 9	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок.</i> <i>Фронтальний</i> (індивідуально, в парах та командою): ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики. <i>Інтегровані завдання</i>: поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання легкої атлетики.	Учень Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. <i>Здійснює</i> ходьбу: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); розходження; протиходом («змійкою», «петлею»); <i>здійснює</i> біг: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; ; на швидкість (60 м) на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг; з	Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя.

м.; естафетний біг;		(наслідуючи чи за показом учителя);	Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.
Рухливі ігри: • «М'яч капітану» • «Два морози» • «Заборонений рух». • «Болото». • «Другий зайвий». • «Слухай сигнал».	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання: поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.</i>	<i>Учень:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про права та обов'язки гравців при проведенні рухливих ігор; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя); <i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя);	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви. Розвиток рефлексії емоційних станів.

			Корекція психоемоційного стану.
Елементи спортивних ігор Футбол - Удари зовнішньою та внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Техніка гри у захисті. - Ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, обведення перешкод. Навчальна гра у міні-футбол. - Відбір м'яча при боротьбі з суперником. Штрафні удари. - Розігрування комбінацій, поняття "фінтів" у футболі.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри. <i>Індивідуальні, групові та командні</i> техніко-тактичні завдання, ігри, розваги та квести з елементами футболу. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з футболу.	Учень <i>виконує:</i> елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Баскетбол Ведення м'яча, зупинки і передачі.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з	Учень <i>виконує:</i> елементи баскетболу (за	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.

Ловіння м'яча обома руками. • Передачі м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча обома руками. Кидки м'яча обома руками в кошик. • Кидки м'яча з різних дистанцій, підбирання м'яча після відскоку, закидання повторного м'яча. Найпростіші способи протидії кидкам в корзину.	інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри; <i>індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.</i>	допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Волейбол • Спрощені правила гри. Подачі м'яча зверху, підвідні вправи. • Правильне положення рук при прийомі м'яча. Пас-передача м'яча у колі. Прийом і передача м'яча над собою. Рухливі ігри з елементами волейболу. • Подачі м'яча знизу, підвідні вправи. Прийом і передача м'яча над собою.	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> <i>Фронтальні:</i> ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.	Учень <i>виконує:</i> елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і

Вдосконалення передач м'яча через сітку. Набивання м'яча зверху і знизу до стіни, в парах, через сітку.	<i>Індивідуальні:</i> диференціація та індивідуалізація учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу.	елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя)	динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
III група трудової підготовки - будівельна справа (маляр-штукатур, муляр)			
Гімнастика. - Рухи кистями і пальцями рук в різних положеннях рук (вперед, вгору, в сторони). - Нахили тулуба вперед і назад, в сторони з рухами рук. Напівприсідання і присідання, випади вперед, назад, в сторону. - Повороти тулуба вліво, вправо, з рухами рук, з упору присівши в упор лежачи і навпаки поштовхом ніг. - Перекичування великого м'яча по колу вліво і вправо. Кидання м'яча на підлогу і ловіння його після відскоку. Перекидання і ловіння м'яча у парах, трійках зі зміною	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ в гімнастичних та ритмопластичних вправ, формування вмінь та навичок. <i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій під рахунок та/або музичний супровід.	<i>Учень:</i> <i>виявляє</i> інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); <i>має</i> елементарне уявлення про руховий режим учня 13-го класу (за підказкою чи під контролем учителя); <i>має</i> уявлення про гімнастичну термінологію; значення фізичної підготовки (за підказкою чи за вказівкою вчителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичного виховання (за	Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування та розвиток умінь оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу.

відстані між здобувачам освіти та зміною темпу. - Лазіння по гімнастичній стінці вгору, вниз, вліво, вправо. Лазіння по лаві, поставленій під кутом 20 градусів. Перелізання через перешкоди («козел, кінь») висотою до 1 м. - Ходьба по гімнастичній лаві з рухами руками. Ходьба по лаві з предметами в руках (м'ячем, обручем) і рухами ними. Ходьба по лаві приставними кроками вперед і назад, поворотами вліво, вправо, кругом. - Глибоке дихання. - Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини - Динамічні дихальні вправи. - Реберне дихання. - Динамічні дихальні вправи. Вправи для розвитку координаційних здібностей - Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата).		підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (під контролем учителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням вчителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>виконує</i> сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психоемоційної напруги. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості.
---	--	--	--

- Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор. - Найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній лаві. - Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед. <i>Акробатичні вправи</i> - Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). - Виконання нескладних комбінацій з вправ, вивчених у попередніх класах. - Перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор. - Упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи. - Сід (на п'ятах) з рухами руками. - Вис на прямих руках. - Підтягування на канаті (з вузлами).		руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата) ; підтягування на канаті (з вузлами) (за допомогою чи наслідуючи учителя);	Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.
---	--	--	---

Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата).			
Легка атлетика. Ходьба випадами. Ходьба з різними рухами. Ходьба з поворотами тулуба. Ходьба у напівприсяді, присіді, ходьба з подоланням перешкод. Ходьба схрещеним кроком вправо, вліво. Біг високо піднімаючи коліна. Біг з подоланням перешкод висотою до 40 см. Повільний біг у рівномірному темпі (10-12 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; крос (500-1000 м); естафетний біг; біг у чергуванні з ходьбою; спортивна ходьба (300, 500м.); спеціальні бігові вправи.	<i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання, формування вмінь та навичок. <i>Фронтальний</i> (індивідуально, в парах та командою): ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання легкої атлетики.	<i>Здійснює ходьбу:</i> із переходом на біг; <i>здійснює біг:</i> повільний у рівномірному темпі (10-12 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; крос (500-1000 м); естафетний біг; <i>виконує стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту за методом Абалакова <i>виконує метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на дальність через високу перешкоду	Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави.

Стрибки у довжину з м'яким приземленням. Стрибки у глибину до 80 см. Вистрибування і зістрибування на предмет різної висоти. Стрибки через довгу скакалку, що обертається. Стрибок у висоту за методом Абалакова. Метання м'яча на дальність і в ціль. Перекичування малого м'яча в парах; малого м'яча з різних в.п.			Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя.
Рухливі ігри: • «М'яч сусідів» • «Долання перешкод» • «Садіння і збирання картоплі». • «Гонка м'ячів». • «Другий зайвий». • «Слухай сигнал». • естафети з перенесенням предметів.	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.	<i>Учень:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про права та обов'язки гравців при проведенні рухливих ігор; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя);	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви.

		дотримується техніки безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя);	Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану.
Елементи спортивних ігор Футбол - Удари зовнішньою та внутрішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу. Техніка гри у захисті. - Ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, обведення перешкод. Навчальна гра у міні-футбол. - Відбір м'яча при боротьбі з суперником. Штрафні удари. - Розігрування комбінацій, поняття "фінтів" у футболів.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри. <i>Індивідуальні, групові та командні</i> техніко-тактичні завдання, ігри, розваги та квести з елементами футболу. Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з футболу.	Учень виконує: елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи футболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації

Баскетбол - Ведення м'яча, зупинки і передачі. Ловіння м'яча обома руками. - Передачі м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча обома руками. Кидки м'яча обома руками в кошик. - Кидки м'яча з різних дистанцій, підбирання м'яча після відскоку, закидання повторного м'яча. Найпростіші способи протидії кидкам в корзину.	<i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків, рухливі та підвідні ігри; <i>індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.</i>	Учень виконує: елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи баскетболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
Волейбол - Спрощені правила гри. Подачі м'яча зверху, підвідні вправи. - Правильне положення рук при прийомі м'яча. Пас-передача м'яча у колі. Прийом і	<i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i>	Учень виконує: елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.

передача м'яча над собою. Рухливі ігри з елементами волейболу. • Подачі м'яча знизу, підвідні вправи. Прийом і передача м'яча над собою. Вдосконалення передач м'яча через сітку. • Набивання м'яча зверху і знизу до стіни, в парах, через сітку.	<i>Фронтальні:</i> ігри, розваги та квести з елементами волейболу: індивідуально, в парах та командою. <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу. <i>Індивідуальні:</i> диференціація та індивідуалізація учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу.	елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя) елементи, волейболу (за допомогою чи за показом учителя)	Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, швидкості координації
--	--	---	--

Прикінцева частина

Оцінювання знань та їх застосовування на практиці з фізичної культури здобувачами освіти з порушеннями інтелектуального розвитку

Знання та їх застосовування на практиці оцінюються за:

- повнота / фрагментарність;
- рівень усвідомлення (розуміння, виокремлення головного та другорядного тощо);
- правильність / неправильність.

Практичні навички, вміння оцінюються за рівнем їх сформованості та вмінням застосовувати їх у практичній діяльності та особистісним прогресом учня у показниках фізичної підготовленості:

- виконання стале / епізодичне;
- правильність техніки виконання (так / ні);
- сформованість рухових навичок (сформовано / не сформовано).

При оцінюванні рівня пізнавальної активності учнів/учениць береться до уваги їх ставлення до навчальнопрактичної діяльності:

- байдуже / позитивне;
- стале / епізодичне;
- систематичність відвідування уроків (так / ні);
- підготовленість до уроку (так / ні);
- дотримання правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці, при проведенні режимних фізкультурнооздоровчих заходів і позакласних форм занять фізичною культурою та спортом (так / ні); поведінка (задовільна / не задовільна);
- активність на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних форм занять фізичною культурою та спортом (активний / пасивний);
- рівень дисциплінованості, старанності на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних форм занять фізичною культурою та спортом (так / ні);
- рівень здатності до співпраці в колективі.