Міністерство освіти і науки України

Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ДІТЕЙ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

6-7 класи

Укладачі: Бобренко І.В.
мол. наук. співробітник
лабораторії олігофренопедагогіки
Інституту спеціальної педагогіки
НАПН України

Київ - 2015

Пояснювальна записка

Фізична культура дітей середнього та старшого шкільного віку з розумовою відсталістю – важлива складова системи навчання та виховання в спеціальній загальноосвітній школі (школі-інтернаті) для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку. Адаптивна фізична культура є потужним засобом корекції та компенсації порушених і недорозвинених психофізичних функцій розумово відсталих школярів, що створює необхідні передумови для їх оптимальної абілітації та соціальної адаптації в суспільстві.

Робота над програмою з фізичної культури ґрунтувалась, насамперед, на гуманізації педагогічного процесу; індивідуалізації виховання і навчання; спрямованості педагогічного процесу на здоров'яформування та здоров'язбереження школярів. Фізичне виховання в 5-9 (10) класах спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей пов'язане з іншими аспектами навчання та виховання підлітків, оскільки, як зауважував В. Сухомлинський, турбота про здоров'я дитини є не просто комплексом санітарно-гігієнічних норм і правил, а, передусім, турботою про гармонійну повноту всіх її фізичних і духовних сил.

Метою навчального предмету «Фізична культура» є фізичне вдосконалення школярів: розвиток умінь і навичок здорового способу життя, формування фізичної культури та сприяння всебічному розвитку особистості, гармонізація психофізичного розвитку та корекція його порушень, забезпечення оптимальної адаптації учнів до фізичних і соціальних умов довкілля. Адаптивне фізичне виховання школярів закладає фундамент фізичного вдосконалення людини з порушеннями розумового розвитку у наступні роки життя.

Реалізацію мети забезпечує розв'язання наступних взаємопов'язаних ***завдань*** (специфічних і неспецифічних):

1) оздоровчих:
   - зміцнення здоров'я, підвищення захисних сил організму;
   - розвиток функціональності та компенсаторних можливостей аналізаторів і міжаналізаторних зв'язків;
   - сприяння всебічному гармонійному психофізичному розвитку;
   - збільшення адаптаційних можливостей до змін внутрішнього середовища та фізичних умов довкілля;
   - підвищення фізичної і розумової працездатності;
   - профілактика захворювань, стресових станів засобами фізичної культури;
   - освоєння навичок здорового способу життя;

2) корекційно-розвивальних:
   - попередження та корекція вад психофізичного розвитку, вторинних порушень;
   - розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості);

3) освітніх:
   - формування знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, як невід'ємні складові загальної культури людини;
   - мовленнєвий розвиток, збагачення та конкретизація активного та пасивного словника школярів;
   - формування достатнього рівня практичних умінь і навичок; збагачення рухового досвіду школярів;

4) виховних:
   - сприяння моральному, естетичному, розумовому та трудовому вихованню учнів;

- формування потреби до занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя;
- формування позитивної соціальної поведінки учнів: виховання морально-вольових якостей, комунікативних навичок, культури спілкування; формування адекватної самооцінки тощо.

Специфіка навчального предмету «Фізична культура» зумовлена особливостями психофізичного розвитку дітей, викликаними враженням центральної нервової системи, різними ступенями інтелектуальної недостатності (як легкої, так і помірної). Процес навчання ускладнюється наявністю крім основних, інших вад: порушення опорно-рухового апарату, зниження зору, порушення мови та мовлення, наявність психопатоподібних станів тощо. Такі поєднання ведуть до ще більш вираженої своєрідності психофізичного розвитку учнів. Корекційно-розвивльна спрямованість навчально-виховного процесу визначається наявністю індивідуальних психофізичних порушень дітей. Все це зумовлює потребу в здійсненні індивідуального та диференційованого навчання. В процесі проведення корекційно-розвивальної роботи вчитель повинен орієнтуватись на стан здоров'я конкретного учня, беручи до уваги висновки медичних оглядів. У представленій програмі рекомендації для дітей з помірною розумовою відсталістю виділені зірочкою (*).

При вирішенні завдання корекції порушень психофізичного розвитку дітей даної категорії особливу увагу звертають на розвиток координаційних здібностей, здатності до цілеспрямованих дій, обсягу та стійкості уваги, мисленнєвих операцій, на мовленнєвий розвиток. Для корекції психоемоційного стану учнів важливим є застосування елементів музикотерапії та кольоротерапії.

Учні, що належать за станом здоров'я до *підготовчої групи*, виконують програму *основної*, за виключенням індивідуально протипоказаних вправ. Учні, які належать за станом здоров'я до *спеціальної* медичної групи, займаються за спеціальною програмою лікувальної фізичної культури (ЛФК).

При оцінюванні навчальних досягнень учнів враховують:

- індивідуальні особливості засвоєння змісту навчального матеріалу;
- рівень засвоєння основ теоретичної підготовки;
- рівень розвитку рухових якостей, практичних умінь і навичок і техніки виконання рухової дії;
- рівень виконання контрольних завдань, навчальних нормативів, вимог чи тестів (підібраних індивідуально, відповідно до психофізичних можливостей учня).

Навчальним планом передбачено проведення двох уроків фізкультури на тиждень, щоденних фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня та позакласної фізкультурно-масової роботи.

Структура програми включає три взаємопов'язані складові навчального процесу:

- зміст навчального матеріалу;
- навчальні досягнення учнів;
- спрямованість корекційно-розвивальної роботи.

Програма складається з чотирьох частин.

У **першу частину програми** включено зміст навчального матеріалу для проведення уроків фізичної культури в 5-7-х класах спеціальної загальноосвітньої школи для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Зміст **1** частини програми складається з наступних **розділів**: «Гімнастика», «Легка атлетика», «Лижна підготовка», «Вправи за вибором школи», «Ігри».

З метою розвитку мотивації учнів до занять фізичною культурою, ознайомлення їх з народними традиціями, оволодіння основами знань про здоров'я, фізичну культуру та здоровий спосіб життя, виховання у них позитивних якостей особистості, на початку

кожного розділу викладено «Теоретичні відомості». Відомості, одержані учнями в початковій школі, 5-му та 6-му класах, розвиваються та вдосконалюються в наступних класах.

Орієнтовна сітка розподілу навчальних годин

Розділи програмного матеріалу	*5-й клас*	*6-й клас*	*7-й клас*
Гімнастика	5	5	5
Легка атлетика	4	3	3
Лижна підготовка			
Ігри	5	2	2
Вправи за вибором школи (плавання, вправи на тренажерах, футбол, теренкур, пішохідний туризм тощо)			
Усього годин	0	0	0

У **другій частині програми** представлено зміст режимних фізкультурно-оздоровчих заходів: гімнастики до уроків, фізкультурних хвилинок, фізичних вправ на великих перервах, фізкультурних пауз під час виконання домашніх завдань, фізкультурних занять у другій половині дня.

Фізкультурно-оздоровчі заходи проводять щоденно в приміщенні школи-інтернату чи на свіжому повітрі (в залежності від змісту заходу та відповідності погодних умов гігієнічним нормам). Вони є обов'язковими для всіх учнів, за винятком учнів, звільнених лікарем за станом здоров'я.

В **третій частині програми** подано зміст позакласних форм занять фізичною культурою та спортом: ранкової гігієнічної гімнастики; занять у фізкультурно-оздоровчих гуртках і фізкультурно-спортивних секціях; участі в фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах. Потрібно якнайширше залучати до позакласної фізкультурно-масової роботи школярів, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань за станом здоров'я.

Фізкультурно-спортивні секції (футбол, плавання, лижна підготовка, бадмінтон, гімнастика, настільний теніс, волейбол, баскетбол, пішохідний туризм тощо) організуються залежно від рівня зацікавленості та матеріальної бази школи-інтернату. Проведення загальношкільних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів (фізкультурні свята, змагання, конкурси тощо) сприяє не тільки різноманітності активного відпочинку дітей, вихованню морально-естетичних якостей, а й розвитку інтересу та звички до занять фізичною культурою та спортом, зацікавленню традиціями української національної фізичної культури. Відтак, вчитель має право вносити корективи до переліку та змісту позакласних форм занять фізичною культурою та спортом.

До **четвертої частини програми** включено додатки. До додатків увійшли комплекси фізичних вправ і окремі вправи, які потребують роз'яснення чи детального опису.

До фізкультурного обладнання, що використовується в процесі фізичного виховання, висуваються педагогічні, естетичні та гігієнічні вимоги. Підбір обладнання визначається відповідністю програмним завдань. Розміри і маса ременту повинні відповідати віковим особливостям школярів, його кількість визначається з розрахунку

активної участі всіх дітей у процесі занять.

Найважливіша вимога – безпека використання фізкультурного обладнання. Для її реалізації необхідно забезпечити міцну (жорстку) установку снарядів, правильну обробку дерев'яних предметів (палиці, рейки гімнастичної стінки тощо) – щоб уникнути травм, вони повинні бути добре відполіровані. Металеві снаряди робляться із закругленими кутами. Якість снарядів, стійкість, міцність перевіряється вчителем перед уроком.

У змісті програми надається новий навчальний матеріал. Повторення, закріплення, вдосконалення та ускладнення фізичних вправ – обов'язкове не тільки протягом навчального року, а й у наступних класах. Програма не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших розділів, але під час планування потрібно переважну частину часу приділяти навчанню і засвоєнню пріоритетного матеріалу та його повторенню. Вчитель має право вносити корективи до розподілу годин та змісту з огляду на індивідуальні психофізичні особливості учнів.

Розвиток фізичних якостей школярів займає значне місце в змісті програми. Вчитель повинен враховувати найсприятливіші періоди розвитку всіх фізичних якостей з огляду на вік і стать учнів.

Важливе місце в змісті програми належить мовленнєвому розвитку учнів: збагаченню та конкретизації активного та пасивного словника, розвитку комунікативних умінь, що є основою для набуття учнями досвіду спілкування та формування позитивних особистісних якостей. На уроках фізичного виховання спілкування відбувається як словесною, так і жестовою мовою, а також, використовуючи піктограми (в залежності від індивідуальних можливостей дітей). Для всебічності мовленнєвого розвитку широко використовуються картки (таблички) з відповідним словом, мультимедійні засоби. У контексті ідеї соціалізації дітей з легкою та з помірною розумовою відсталістю особлива роль надається розвитку як вербальної, так і невербальної їх комунікації. Головне при цьому – задіяти всі існуючі можливості для спілкування.

Лижна підготовка передбачається програмою як обов'язковий матеріал для вивчення. За неможливості проведення (малосніжна зима, морози нижче −12°С (для 5-7 класів), 12°С 15°С (для 8-11 класів) лижна підготовка замінюється на інший програмний матеріал за вибором педагога.

Відзначимо важливість проведення систематичних заходів для загартування учнів. З цією метою застосовуються фізичні вправи та природні чинники (сонячні ванни, повітряні ванни, загальні та часткові обливання, обтирання, купання тощо). Уроки фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі, за умови, якщо температура повітря не нижча −12°С (для 5-7 класів), 12°С 15°С (для 8-11 класів).

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей середнього та та старшого шкільного віку з розумовою відсталістю доцільно відзначити: фітбол-гімнастику, пальчикову гімнастику, гідроаеробіку (в літній період чи, за наявності басейна, протягом року), теренкур (дозовані фізичні навантаження у вигляді пішохідних прогулянок за певними, розміченими маршрутами). Окремим підрозділом у змісті програми представлена кистьова та пальчикова гімнастика, яка застосовується, як при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, позакласних фізкультурно-оздоровчих заходів, так і на уроках.

З метою підвищення ефективності навчально-виховного процесу змістом програми передбачено збільшення часу на проведення коригуючих і розвиваючих ігор, що включають елементи загальнорозвиваючих, коригуючих і спортивно-прикладних вправ. Це сприяє зменшенню рівня навантаження, стомлюваності учнів; підвищенню рівня сприйняття ними навчального матеріалу, розумової та фізичної працездатності, концентрації уваги; розвитку пам'яті, емоційної сфери; вдосконаленню рухових умінь; розвитку рухових якостей та вихованню комунікативних навичок школярів.

Відповідно до можливостей дітей з різними ступенями інтелектуальної

недостатності (легкої і помірної) визначаються методи навчання. Комбінування визначених методів і способів навчання створює необхідні умови, що сприяють підвищенню ефективності навчально-виховного процесу.

Для поліпшення процесу формування понять у навчальному процесі широко застосовуються наочні засоби (особливо, мультимедійні технології), які сприяють розкриттю сутності понять.

Під час планування навчальної роботи, реалізація корекційно-розвивального спрямування навчання та виховання учнів на уроках фізкультури забезпечується на рівні міжпредметних зв’язків.

Навчальну програму створено з урахуванням сучасних наукових даних і практичного досвіду вчителів з фізичного виховання.

ПЕРША ЧАСТИНА

УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

6 клас

(70 год на рік; 2 год на тиждень)

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	16	**ГІМНАСТИКА** Руховий режим дня учня 6-го класу. Гімнастична термінологія. Загартовування, його значення для здоров'я людини. *Руховий режим дня учня 6-го класу. *Основні гімнастичні терміни. *Значення ранкової гігієнічної гімнастики та інших фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня учня.	*Учень*: *виявляє* інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); *має* елементарне уявлення про руховий режим дня учня 6-го класу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *має* уявлення про гімнастичну термінологію; загартовування, його значення для здоров'я людини (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *здійснює* підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *дотримується* правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за підказкою чи за нагадуванням вчителя); *орієнтується* в спортивному залі (на майданчику) (при підказці чи під контролем учителя); **здійснює* підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **дотримується* правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні	Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу.

			уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням вчителя); **має* елементарне уявлення про руховий режим дня учня 6-го класу; основні гімнастичні терміни; значення ранкової гігієнічної гімнастики та інших фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня учня (за допомогою вчителя); **орієнтується* в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **сприймає* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).	
		Дихальні вправи Ха-дихання лежачи (див. дод. №5). Динамічні дихальні вправи. *Ритмічне дихання (див. дод. №5). *Динамічні дихальні вправи.	*Сприймає* звернене мовлення вчителя (за вказівкою вчителя); *відповідає* на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *здійснює* ха-дихання лежачи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя);	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.

			вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом). **виконує* динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); **виконує ритмічне* дихання (за допомогою вчителя).	Закріплення навички правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості.
		Вправи на розтягування Глибокий випад. *Рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них. *Максимальні нахили тулуба до правої та лівої стопи (з рухами рук у тому ж напрямку).	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці вчителя); *виконує* глибокий випад (наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи за нагадуванням учителя). **виконує* рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них; максимальні нахили тулуба до правої та лівої стопи (з рухами рук у тому ж напрямку) (за допомогою учителя).	Розвиток практичного мислення. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану. Корекція фізичної напруги. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.
		Акробатичні вправи Хват зверху / хват знизу на перекладині. Вис прогнувшись на перекладині. Підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи). Ходьба по колоді (низькій) прямо. *Вис стоячи. *Вис присівши.	*Сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо) (за вказівкою вчителя); *здійснює* хват зверху / хват знизу на перекладині; вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи) (за допомогою чи за показом вчителя);	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.

		*Сід (на п'ятах, з нахилом, кутом). ***Вправи на розслаблення*** Напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом. Махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу. *Чергування напруження м’язів рук, ніг з наступним розслабленням, струсами кінцівок.	*виконує* ходьбу по колоді (низькій) прямо (за допомогою чи за показом вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує* вис стоячи; вис присівши (за допомогою чи наслідуючи учителя); **виконує* сід (на п'ятах, з нахилом, кутом) (за допомогою чи наслідуючи учителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя). *Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за вказівкою чи при підказці вчителя); *виконує* напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу (у в.п. сидячи та лежачи) (за показом чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи за нагадуванням чителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). **виконує* чергування напруження м’язів рук, ніг з наступним розслабленням,	Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності. Розвиток довільного сприймання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухової пам’яті. Розвиток рухових якостей (гнучкості). Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання стриманості.

			струсами кінцівок (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
		Вправи для розвитку координаційних здібностей Вис прогнувшись на перекладині. Підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи). Виконання кількох вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. Ходьба по колоді (низькій) прямо. Ходьба по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву. Лазіння по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз). Лазіння по гімнастичному канату в три прийоми. *Вис стоячи. *Вис присівши. *Сід (на п'ятах, з нахилом, кутом). *Лазіння по гімнастичному канату з вузлами. *Присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. *Ходьба по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдань (зі	*_Уміє_* торкатись (без зорового контролю) пучками пальців інших пальців або заданих учителем частин тіла послідовно (за допомогою чи при підказці вчителя); *_виконує_* вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи); нескладні вправи в повільному темпі з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *_виконує_* ходьбу по колоді (низькій) прямо; ходьбу по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву; лазіння по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); по гімнастичному канату в три прийоми (за допомогою вчителя); *_вміє_* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *_дотримується_* послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).	Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам’яті. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (спритності). Збагачення словникового запасу.

		збиранням предметів покладених на гімнастичний мат). *Ходьба по гімнастичній лаві.	*_виконує_ вис стоячи; вис присівши; лазіння по гімнастичному канату з вузлами; ходьбу по гімнастичній лаві (за допомогою вчителя); *_виконує_ сід (на п'ятах, з нахилом, кутом); по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *_дотримується_ послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).	
		Стройові вправи Здача рапорту. Стройовий крок. *Повороти на місці праворуч, ліворуч (стрибком та переходом). *Ходьба приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч). Виконання команд: *«Стройовим – руш!», «Звичайним – руш!», «По діагоналі – руш!», «Протиходом ліворуч / праворуч – руш!», «Змійкою – руш!»* *Виконання команд: *«Рівняйсь!», «Ширше крок!»*	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* команди вчителя (під контролем учителя); *використовує* гімнастичну термінологію (за підказкою вчителя); *називає* основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); *знає* своє місце в строю (під контролем учителя); *сприймає* та *виконує* команди вчителя: *«Стройовим – руш!», «Звичайним – руш!», «По діагоналі – руш!», «Протиходом ліворуч / праворуч –*	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток узагальненості уявлень. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток рухової пам’яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток регулюючої функції мовлення.

			руш!», «Змійкою – руш!» (за допомогою чи під контролем учителя); *виконує* здачу рапорту; стройовий крок (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя). **сприймає* та *виконує* команди вчителя: *«Рівняйсь!», «Ширше крок!»* (за допомогою вчителя); **виконує* повороти на місці праворуч, ліворуч (стрибком та переходом); ходьбу приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (за допомогою чи наслідуючи вчителя). **дотримується* послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).	Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.
		Ритмопластичні вправи Крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м’ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з	*Сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми тощо) (за вказівкою вчителя); *називає* основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії (за допомогою чи при підказці вчителя);	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Естетичний розвиток.

		використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *Рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	*виконує* елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них; зміну положення та здійснення елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них під музично-ритмічний супровід (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує* елементи української хореографії; крок з підскоком (наслідуючи чи за показом вчителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації; *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);	Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної сфери. Розвиток відчуття ритму та темпу. Розвиток уяви. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички правильної постави. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника. Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.

		Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Вис прогнувшись на перекладині. Підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи). Лазіння по гімнастичному канату в три прийоми. Перехвати гімнастичної палиці. Виконання кількох вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. Ходьба по колоді (низькій) прямо. Ходьба по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву. Елементи баскетболу (ведення м'яча в русі «змійкою»). Елементи футболу (удар ногою, з розбігу, по м'ячу, що котиться; ведення м'яча у визначеному напрямі). Елементи волейболу (передача м'яча через сітку (передача двома руками зверху, кулаком знизу).	**відповідає* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); **виконує* рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за допомогою вчителя). *Називає в*икористані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); *сприймає* піктограми, текст (слова) на табличках (за підказкою вчителя); *адекватно* реагує на зауваження та рекомендації вчителя (під контролем учителя); *виконує* вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині; лазіння по гімнастичному канату в три прийоми; перехвати гімнастичної палиці; нескладні вправи з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; ходьбу по колоді (низькій) прямо; ходьбу по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву (за допомогою чи за показом вчителя);	Розвиток довільної пам'яті. Розвиток операційно-організційного компонента мислення. Розвиток об'єму та розподілу уваги. Розвиток позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання. Естетичний розвиток. Розвиток основних часових та просторових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток цілеспрямованих рухів рук. Розвиток здатності до одночасних рухів та взаємодії обома руками. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Збагачення активного та пасивного словника. Виховання дисциплінованості, навичок спілкування та роботи в колективі.

		*Присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. *Ходьба по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат. *Ходьба по гімнастичній лаві. *Стрибки через коротку скакалку. *Лазіння по гімнастичному канату з вузлами. *Перекочування набивного м'яча (2 кг) в парах. ***Кистьова та пальчикова гімнастика*** Протиставлення одного пальця кисті іншим. Стискання кистями рук еспандера. Стискання пальцями кисті малого м'яча. Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення. Мудри: *«Динамічна», «Шива лінгам мудра»* (див. дод. №6).	*виконує* елементи футболу, волейболу, баскетболу (наслідуючи чи за показом учителя); *адекватно* спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи під контролем вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя). **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **розрізняє* предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); **виконує* присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат); ходьбу по гімнастичній лаві; лазіння по гімнастичному канату з вузлами; стрибки через коротку скакалку (за допомогою вчителя). **виконує* перекочування набивного м'яча в парах (за допомогою чи наслідуючи вчителя). *Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* протиставлення одного пальця кисті іншим; стискання кистями рук	Розвиток концентрації уваги. Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану.

		*«Щиглі». *Почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу. *Мудра *«Знання»* (див. дод. №6). ***Імітаційні вправи*** Імітація жабки; лагідного котика та котика, що сердиться. *Імітація рухів кота, мишки.	еспандера; стискання пальцями кисті малого м'яча; почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* мудри *«Динамічна», «Шива лінгам мудра»* (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); **виконує* «Щиглі»; почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу (за допомогою вчителя); **виконує* мудру *«Знання»* (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя). *Сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за вказівкою вчителя) *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за допомогою чи за підказкою вчителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за	Розвиток дрібної моторики рук. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам’яті. Закріплення навички правильного дихання та узгодження фаз дихання з виконанням вправ. Виховання старанності, наполегливості. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам’яті.

			нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації жабки; лагідного котика та котика, що сердиться (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображеня знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **здійснює* імітацію рухів кота, мишки (за допомогою учителя).	Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості.
СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ				
2	18	**ЛЕГКА АТЛЕТИКА** *Теоретичні відомості*. Поняття «направляючий», «замикаючий». Легкоатлетичні вправи як засіб загартовування організму.	*Учень:* *має у*явлення значення легкоатлетичних вправ як засобу загартовування організму (за підказкою вчителя);	Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.

		*Правильне положення тіла при виконанні легкоатлетичних вправ. *Значення правильної постави при ходьбі, бігу. *Ходьба*: крок з підскоком; стройовий крок; по колоді (низькій) прямо; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву). *Біг*: повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); на швидкість (60 м) з низького старту. Елементи баскетболу, волейболу, футболу. *Стрибки*: на одній нозі, на двох з поворотами (праворуч, ліворуч, кругом); у довжину з повного розбігу; через набивні м'ячі різними способами; боком через гімнастичну лаву з опором на руки поштовхом обох ніг. *Метання*: кидання набивного м'яча (2 кг) чи медицинболу із-за голови двома	*має у*явлення про значення поняття «направляючий», «замикаючий» (за підказкою вчителя); *називає* основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за допомогою чи за підказкою вчителя); *використовує* спортивну термінологію (за допомогою чи за підказкою вчителя); **має* елементарне *у*явлення про значення правильної постави при ходьбі, бігу; правильне положення тіла при виконанні легкоатлетичних вправ (за допомогою вчителя); *здійснює* ходьбу: крок з підскоком; стройовий крок; по колоді (низькій) прямо; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву) (наслідуючи чи за показом учителя); *здійснює* біг: повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); на швидкість (60 м) з низького старту (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує* елементи баскетболу, футболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя); *виконує стрибки*: на одній нозі, на двох з поворотами (праворуч, ліворуч, кругом); у довжину з повного розбігу; через набивні м'ячі різними способами;	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, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. 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.

		руками з місця. Елементи баскетболу (ведення м’яча в русі «змійкою»). Елементи футболу (удар ногою, з розбігу, по м'ячу, що котиться; ведення м’яча у визначеному напрямі). Елементи волейболу (передача м'яча через сітку (передача двома руками зверху, кулаком знизу). *Лазіння*: по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи); по гімнастичному канату в три прийоми. *Повзання*: на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м’яч. **Ходьба*: в присиді; приставним кроком з	боком через гімнастичну лаву з опором на руки поштовхом обох ніг (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує* метання: кидання набивного м’яча (2 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця; елементи баскетболу (ведення м’яча в русі «змійкою»); елементи футболу (удар ногою, з розбігу, по м'ячу, що котиться; ведення м’яча у визначеному напрямі); елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя); *здійснює* лазіння: по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи); по гімнастичному канату в три прийоми (за допомогою вчителя); *виконує* повзання: на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м’яч (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *адекватно* спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи під контролем учителя);	

		мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч); по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат); по гімнастичній лаві. **Біг*: на місці з високим підніманням стегна; обминаючи перешкоди. **Стрибки:* на м'яку перешкоду (h=40 см); через коротку скакалку на двох ногах з переміщенням уперед, назад. **Метання*: перекочування набивного м'яча (2 кг) в парах. **Лазіння*: довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 3-4-ій рейці); по гімнастичному канату з вузлами. **Повзання*: по гімнастичному мату з переповзання через перешкоди.	**виконує* ходьбу: в присиді; приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч); по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат); по гімнастичній лаві (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує* біг: на місці з високим підніманням стегна; обминаючи перешкоди (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує* стрибки: на м'яку перешкоду (h=40 см); через коротку скакалку на двох ногах з переміщенням уперед, назад (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує* метання: перекочування набивного м'яча (2 кг) в парах (за допомогою вчителя); **виконує* лазіння: довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 3-4-ій рейці); по гімнастичному канату з вузлами (за допомогою вчителя); **виконує* повзання: довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 3-4-ій рейці); по гімнастичному канату з вузлами (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи за нагадуванням учителя).	

3	8	**ЛИЖНА ПІДГОТОВКА** *Теоретичні відомості*: Правила догляду за лижами та взуттям. Лижна підготовка як засіб загартовування організму. Перші ознаки обмороження, переохолодження. Допомога при переохолодженні, відмороженні. *Профілактика переохолодження, відмороження. *Допомога при переохолодженні, відмороженні. *Правила безпечного поводження на льоду та снігу.	*Учень:* *має* елементарне уявлення про лижну підготовку як засіб загартовування організму; перші ознаки обмороження, переохолодження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за підказкою чи під контролем учителя); *має* уявлення про правила догляду за лижами та взуттям (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (за допомогою чи під контролем учителя); *дотримується* правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за підказкою чи під контролем учителя); *називає* основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); **має* елементарне уявлення про профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою учителя); **має* уявлення про правила безпечного поводження на льоду та снігу (за допомогою учителя); **дотримується* правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя);	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція адекватності прояву емоцій, розвиток їх урегульованості. Закріплення навички правильної постави. Закріплення навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібрацйного контролю виконання рухової дії. Формування та розвиток формул рухів. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та колективізму.

		Перешикування з шеренги в колону з лижами; пересування з лижами на плечі / під рукою; поворот на місці переступанням навколо носків і п’ят лиж; підйом: ступаючим кроком, ковзним кроком, «навівялинкою», «ялинкою», «драбинкою»; ковзний крок, одночасний безкроковий хід; поперемінний двокроковий хід; гальмування «напівплугом» і «плугом»; проходження дистанції 2000 м (без врахування часу). Участь у рухливих іграх, естафетах. Виконання команд: *«Відставити!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»* *Фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба «слід у слід», ходьба та біг по прокладеній в снігу стежці / лижні; ходьба по сніговому валу). *Рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення сніговиків, снігуроньок, маленьких сніговичків). *Виконання команд: *«Шикуйсь!», «Ширше крок!»*	*виконує* команди вчителя: *«Відставити!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»* (за допомогою чи за підказкою вчителя); *виконує* перешикування з шеренги в колону з лижами; пересування з лижами на плечі / під рукою; поворот на місці переступанням навколо носків і п’ят лиж; підйом: ступаючим кроком, ковзним кроком, «навівялинкою», «ялинкою», «драбинкою»; ковзний крок, одночасний безкроковий хід; поперемінний двокроковий хід; гальмування «напівплугом» і «плугом»; проходження дистанції 2000 м (без врахування часу) (наслідуючи чи за показом учителя); *здійснює* участь у рухливих іграх, естафетах (без врахування часу) (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); **виконує* команди вчителя: *«Шикуйсь!», «Ширше крок!»* (за допомогою чи за підказкою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою вчителя); **виконує* Фізичні вправи на свіжому повітрі; рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення сніговиків, снігуроньок, маленьких сніговичків) (за допомогою вчителя).	

4	6	**ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ ПЛАВАННЯ** *Теоретичні відомості*. Статичне плавання. Динамічне плавання. Вода та водні процедури – як ефективний засіб зміцнення здоров'я учнів. *Властивості води. *Значення плавання для здоров'я людини. 1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи (наприклад, див. дод. №4). 2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №4). 3. Спеціальна технічна підготовка (в воді): – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас; – вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, пірнання крізь обруч; плавання способом брас (дистанція 15 м, без врахування часу).	*Учень:* *має* уявлення про статичне плавання; динамічне плавання; вода та водні процедури – як ефективний засіб зміцнення здоров'я учнів (за підказкою вчителя); *дотримується* правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за підказкою чи під контролем учителя); *відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за підказкою вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з гребками (наслідуючи чи за нагадуванням вчителя); *виконує* вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* грати в 5 ігор у воді (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *емоційно* реагує на проведення заняття з плавання (під контролем учителя); **має* елементарне уявлення про властивості води; значення плавання для здоров'я людини (за допомогою вчителя); **дотримується* правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою вчителя);	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток емоційної сфери. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Закріплення навички правильного дихання під час плавання та виконання вправ в воді та на суші. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості, акуратності та навичок взаємодії.

		Рухливі ігри в воді (наприклад, «Хто швидше?», «Бар'єрне плавання»). *1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном). *2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №4). *3. Спеціальна технічна підготовка (в воді): – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас; – вправи для тренування навички плавання способом брас на мілині (наприклад, плавання довільним способом і способом брас на мілині (дистанція 2 м, без врахування часу). *Рухливі ігри в воді (наприклад, «Рибка»).	**виконує* команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); **старається* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою вчителя); **виконує* вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою вчителя); **вміє* грати в 2-3 гри в воді (за допомогою вчителя).	
5	22	**ІГРИ** *Теоретичні відомості*. Культура спілкування. Правила та зміст розучених рухливих ігор. *Українські народні ігри. *Зміст розучених ігор. ***ля розвитку уваги, мислення*: *«Гуси», «М'яч у стінку», «Стрибунці», «Хто далі», «Коробочка», «Швидкі обручі»*** тощо.	*Учень:* *має* поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); *має* уявлення про культуру спілкування (за підказкою вчителя); *виконує* правила поведінки при проведенні рухливих ігор (за нагадуванням учителя); *дотримується* техніки безпеки при проведенні ігор (при підказці чи під крнтролем 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.

		ля розвитку координаційних здібностей: *«Гуси», «М'яч у стінку», «Стрибунці», «Коробочка», «Швидкі обручі»* тощо. ***ля розвитку гнучкості*****:** *«Стрибунці»* тощо. ***ля розвитку швидкості*****:** *«М'яч у стінку», «Швидкі обручі»* тощо. ***ля розвитку сили*****: «***Гуси», «Хто далі»* тощо. ***ля розвитку витривалості*****: «***Гуси», «Стрибунці», «Хто далі»* тощо. ***ля розвитку дрібної моторики****: «Швидкі обручі», «Коробочка»* тощо. ***елементами ходьби, бігу, стрибків*****:** *«Швидкі обручі», «Стрибунці»* тощо. ***метанням, киданням, ловлею*****:** *«М'яч у стінку», «Хто далі»* тощо. ***Для розвитку комунікаційних навичок*****:** *«М'яч у стінку», «Стрибунці», «Хто далі», «Коробочка», «Швидкі обручі»* тощо.	*відповідає* на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці вчителя); *виконує* ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя); *емоційно* реагує на ігрові ситуації; *вміє* грати в 9 рухливих ігор (за підказкою вчителя); *адекватно* спілкується з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); *здійснює* взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); **виконує* правила поведінки при проведенні ігор (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **виконує* ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за допомогою вчителя); **вміє* грати в 5 рухливих ігор (за допомогою учителя).	Розвиток адекватності емоційних реакцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухової пам'яті. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання навичок взаємодії, комунікативних навичок, культури спілкування.

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року:

– *виявляти* інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під контролем учителя);

– *мати уявлення* про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за підказкою чи за вказівкою вчителя);

– *мати елементарне уявлення* про культуру поведінки; культуру спілкування; народні обряди, традиції, українські народні ігри (за допомогою чи за підказкою вчителя);

– *здійснювати* підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи за вказівкою вчителя);

– *дотримуватись* правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за підказкою чи за нагадуванням вчителя);

– *відповідати* на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);

– *називати* основні ознаки використаного предмета; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за допомогою чи за підказкою вчителя);

– *вести* діалог з учителем (за підказкою вчителя);

– *проводити* аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя);

– *планувати* виконання конкретної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя);

– *виконувати* елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);

– *виконувати* фізичні вправи (за допомогою чи за показом вчителя);

– *виконувати* прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);

– *здійснювати* взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (за допомогою чи під контролем учителя);

– *узгоджувати* фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);

– *прикладати* зусилля для покращення результату своїх дій (за допомогою чи під контролем учителя).

***Орієнтовані показники сформованості життєвої компетентності:**

– *здійснювати* підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя);

– *дотримуватись* основних правил поведінки, гігієни та безпеки на уроці фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя);

– *орієнтуватись* в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи за вказівкою вчителя);

– *мати елементарне уявлення* про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою вчителя);

– *мати елементарне уявлення* про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою вчителя);

– *мати елементарне уявлення* про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою вчителя);

– *мати* елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);

– *мати елементарне уявлення* про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (за допомогою вчителя);

– *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за підказкою вчителя);

– *сприймати* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);

– *виконувати* команди та рекомендації учителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя);

– *використовувати* засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя).
– *відповідати* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);
– *виконувати* задані фізичні вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
– *узгоджувати* дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
– *узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи за вказівкою вчителя).

ПЕРША ЧАСТИНА

УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

7 клас

(70 год на рік; 2 год на тиждень)

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	16	**ГІМНАСТИКА** *Теоретичні відомості*. Руховий режим дня учня 7-го класу. Фізичне навантаження, значення його контролю під час занять фізичною культурою. *Руховий режим дня учня 7-го класу. *Застосування засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних та природних чинників) з метою зміцнення здоров'я учнів, підвищення їх працездатності, формування правильної постави.	*Учень*: *виявляє* інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); *має* уявлення про руховий режим дня учня 7-го класу; фізичне навантаження, значення його контролю під час занять фізичною культурою (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *здійснює* підготовку до уроку фізичного виховання (за вказівкою чи під контролем учителя); *дотримується* правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за вказівкою чи під контролем учителя); *орієнтується* в спортивному залі (при підказці чи під контролем учителя); **має* елементарне уявлення про руховий режим дня учня 7-го класу; застосування засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних та природних чинників) з метою зміцнення здоров'я учнів, підвищення їх працездатності, формування	Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу.

			правильної постав (за допомогою вчителя); **здійснює* підготовку до уроку фізичного виховання (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 (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **сприймає* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);	
		Дихальні вправи Очисне дихання (див. дод. №5). Динамічні дихальні вправи. *Діафрагмальне дихання у спокої (див. дод. №5). *Динамічні дихальні вправи.	*Сприймає* звернене мовлення вчителя (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *відповідає* на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *здійснює* очисне дихання (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя);	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

			вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом учителя); **виконує* динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); **виконує* діафрагмальне дихання у спокої (за допомогою вчителя).	змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості.
		Вправи на розтягування Глибокий напівприсід з в.п. стійка ноги нарізно, стопи розгорнуті назовні (затримка на 30 с). *Симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч). *Похитування в випаді. *Прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі.	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за підказкою вчителя); *виконує* глибокий напівприсід з в.п. стійка ноги нарізно, стопи розгорнуті назовні (наслідуючи чи за показом вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи за нагадуванням учителя). **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); **виконує* симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч); похитування в випаді; прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі (за допомогою учителя).	Розвиток практичного мислення. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану. Корекція фізичної напруги. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.
		Акробатичні вправи Підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині. Ходьба по колоді (низькій) боком. Вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід.	*Сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою вчителя); *виконує* підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині; ходьбу по колоді (низькій) боком; вскок	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.

		*Перекат з поворотом з сіда ноги нарізно. *Перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні.	розгином прогнувшись з в.п. напівприсід (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує* перекат з поворотом з сіда ноги нарізно; перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні (за допомогою чи наслідуючи учителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.
		Вправи на розслаблення Чергування напруження м'язів рук і ніг з наступним розслабленням при подоланні опору партнера. *Вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи.	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); *виконує* чергування напруження м'язів рук і ніг з наступним розслабленням при подоланні опору партнера (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). **виконує* вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи (за допомогою вчителя).	Розвиток довільного сприймання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (гнучкості). Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання стриманості.
		Вправи для розвитку координаційних здібностей	*Сприймає* звернене мовлення педагога (за вказівкою вчителя);	Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті.

		Підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині. Лазіння по гімнастичному канату в два прийоми. Вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід. Ходьба по колоді (низькій) боком. Ходьба по гімнастичній лаві парами / невеликою групою. Ходьба по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві). *Перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні. *Лазіння по гімнастичному канату в три прийоми. *Ходьба по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат. *Ходьба по гімнастичній лаві з предметом у руках.	*виконує* вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві \ колоді (за допомогою вчителя); *виконує* підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині; лазіння по гімнастичному канату в два прийоми; ходьбу по колоді (низькій) боком; ходьбу по гімнастичній лаві парами / невеликою групою; ходьбу по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві); вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). **виконує* перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні; лазіння по гімнастичному канату в три прийоми; ходьбу по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат; ходьбу по гімнастичній лаві з предметом у руках (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (спритності). Збагачення словникового запасу.

		Стройові вправи Відпрацювання рухів руками при ходьбі строєм. Виконання команд: *«По колу – руш!», «За розподілом кроком – руш!», «За розрахунком кроком – руш! », «На свої місця кроком - руш!»* *Повороти на місці кругом (переходом). *Виконання команд: *«Відставити!», «Направляючий – на місці!»* ***Ритмопластичні вправи***	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя); *виконує* команди вчителя (за підказкою чи під контролем учителя); *використовує* спортивну термінологію (за підказкою вчителя); *називає* основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); *знає* своє місце в строю (під контролем учителя); *сприймає* та *виконує* команди вчителя: *«По колу – руш!», «За розподілом кроком – руш!», «За розрахунком кроком – руш! », «На свої місця кроком - руш!»* (за підказкою вчителя); *виконує* відпрацювання рухів руками при ходьбі строєм (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за підказкою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя). **сприймає* та *виконує* команди вчителя: *«Відставити!», «Направляючий – на місці!»* (за допомогою вчителя); **виконує* повороти на місці кругом (переходом) (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток узагальненості уявлень. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток рухової пам’яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів.

		Елементи української хореографії: основні позиції рук та ніг, переходи з однієї позиції в іншу. Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м’ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *Крок галопу вбік – під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	*Сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію тощо) (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *називає* основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії (за підказкою вчителя); *виконує* елементи української хореографії, основні позиції рук та ніг, переходи з однієї позиції в іншу; зміну положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них під музично-ритмічний супровід (наслідуючи чи за показом вчителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну	Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Естетичний розвиток. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної сфери. Розвиток відчуття ритму та темпу. Розвиток уяви. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички правильної постави. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібрацйного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника. Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.

		Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Штовхання набивного м'яча (2 кг) з місця двома руками / однією рукою. Підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині. Ходьба по колоді (низькій) боком. Ходьба по гімнастичній лаві парами / невеликою групою. Ходьба по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві). Лазіння по гімнастичному канату в два прийоми. Підкидання та ловіння гімнастичної палиці обома руками. Опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину. Елементи баскетболу (кидання м'яча в корзину з місця; міні-баскетбол).	форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); **виконує* крок галопу вбік – під музично-ритмічний супровід (за допомогою вчителя). *Називає в*икористані предмети та їх основні ознаки (за підказкою вчителя); *сприймає* текст (слова) на табличках (за підказкою вчителя); *адекватно* реагує на зауваження та рекомендації вчителя (під контролем учителя); *виконує* елементи волейболу, футболу, баскетболу (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує* штовхання набивного м'яча з місця двома руками / однією рукою; підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині; ходьбу по колоді (низькій) боком; ходьбу по гімнастичній лаві парами / невеликою групою; ходьбу по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві); лазіння по	Розвиток довільної пам'яті. Розвиток операційно-організційного компонента мислення. Розвиток об'єму та розподілу уваги. Розвиток позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання. Естетичний розвиток. Розвиток основних часових та просторових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток цілеспрямованих рухів рук. Розвиток здатності до одночасних рухів та взаємодії обома руками. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, навичок спілкування та роботи в колективі.

		Елементи футболу (ведення м’яча між предметами; міні-футбол). Елементи волейболу (передача м'яча з власним підкиданням на місці після невеликих переміщень(вперед, назад, праворуч, ліворуч). *Перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні. *Елементи волейболу (нижня пряма подача). *Ходьба гімнастичною лавою з предметом (предметами) в руках. *Лазіння по гімнастичному канату в три прийоми. *Передавання набивного м’яча (2 кг) праворуч \ ліворуч, стоячи в колі. *Присідання, повороти з набивним м’ячем (2 кг). ***Кистьова та пальчикова гімнастика*** Протиставлення пальців правої і лівої руки одночасно та послідовно. Колові рухи кистями з одночасним згинання та розгинання пальців.	гімнастичному канату в два прийоми (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *здійснює* опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (за допомогою вчителя); *адекватно* спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи при підказці вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя). **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **розрізняє* предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); **виконує* елементи волейболу (за допомогою вчителя); **виконує* лазіння по гімнастичному канату в три прийоми; перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні; ходьбу гімнастичною лавою з предметом (предметами) в руках; передавання набивного м’яча праворуч \ ліворуч, стоячи в колі; присідання, повороти з набивним м’ячем (за допомогою вчителя). *Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя); *виконує* протиставлення пальців правої і лівої руки одночасно та послідовно;	Розвиток концентрації уваги. Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам’яті. Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану. Розвиток дрібної моторики рук.

		Мудри: *«Сахаджа шанкха мудра», «Апана мудра»* (див. дод. №6). *Стискання пальцями кисті малого м'яча. *Відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем та без нього). *Мудра *«Вікно мудрості»* (див. дод. №6). ***Імітаційні вправи*** Імітація рухів метелика; жука; квітки, що розпускається. *Імітація рухів ведмедя.	колові рухи кистями з одночасним згинання та розгинання пальців (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* мудри *«Сахаджа шанкха мудра», «Апана мудра»* (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); **виконує* стискання пальцями кисті малого м'яча; відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем) (за допомогою вчителя); **виконує* мудру *«Вікно мудрості»* (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя). *Сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за вказівкою вчителя) *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за підказкою вчителя); *розрізняє* тематичні піктограми (за підказкою вчителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за	Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам’яті. Закріплення навички правильного дихання та узгодження фаз дихання з виконанням вправ. Виховання старанності, наполегливості. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам’яті.

			нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів метелика; жука; квітки, що розпускається (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); * *розрізняє* тематичні піктограми (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **здійснює* імітацію рухів ведмедя (за допомогою учителя).	Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості.
СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ				
2	18	**ЛЕГКА АТЛЕТИКА** *Теоретичні відомості*. Особиста гігієна учня. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять легкою атлетикою. Значення взаємодопомоги. *Поняття про попередню та виконавчу команди.	*Учень:* *має у*явлення про особисту гігієну; санітарно-гігієнічні вимоги до занять легкою атлетикою; значення взаємодопомоги (за підказкою вчителя);	Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.

		Ходьба: по колоді (низькій) боком; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві); по гімнастичній лаві парами / невеликою групою. *Біг*: з високого та низького старту; широким кроком на носках по прямій («коридор» 40-50 см); естафетний біг (30 м). Елементи баскетболу, волейболу, футболу. *Стрибки*: опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину. Елементи баскетболу (кидання м'яча в корзину з місця; міні-баскетбол). *Метання*: тенісного м'яча в підлогу на висоту відскоку; штовхання набивного м'яча (2 кг) з місця двома руками / однією рукою. Елементи баскетболу (кидання м'яча в корзину з місця; міні-баскетбол). Елементи футболу (ведення м'яча між предметами; міні-футбол). Елементи волейболу (передача м'яча з власним підкиданням на	**має у*явлення про значення поняття про попередню та виконавчу команди (за допомогою вчителя); *називає* основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за підказкою вчителя); *використовує* спортивну термінологію (за допомогою чи за підказкою вчителя); *здійснює* ходьбу: по колоді (низькій) боком; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві); по гімнастичній лаві парами / невеликою групою (за допомогою чи за показом учителя); *здійснює* біг: з високого та низького старту; широким кроком на носках по прямій («коридор» 40-50 см); естафетний біг (30 м) (наслідуючи чи за показом вчителя); *виконує* стрибки: опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (за допомогою вчителя); *виконує* метання: тенісного м'яча в підлогу на висоту відскоку; штовхання набивного м'яча (2 кг) з місця двома руками / однією рукою (за показом чи наслідуючи вчителя);	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, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. 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.

		місці після невеликих переміщень(вперед, назад, праворуч, ліворуч). *Лазіння*: підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині; по гімнастичному канату в два прийоми. *Повзання*: по гімнастичній лаві різнойменним способом \ однойменним способом (вперед, назад). **Ходьба*: зі зміною площі опори; по гімнастичній лаві з предметом у руках; крок галопу вбік. **Біг*: зі зміною напряму за командою (сигналом) вчителя) в «коридорчику» (40-50 см). **Стрибки:* з навівприсіду; в висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги». **Метання*: м'яча в стіну та його ловля (обома руками). Елементи баскетболу (ведення м'яча з переміщенням вперед, назад, ліворуч, праворуч). Елементи волейболу (нижня пряма подача). **Лазіння*: по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку; по гімнастичному канату в три прийоми.	*виконує* елементи баскетболу, футболу та волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* лазіння: підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині (за допомогою чи наслідуючи вчителя); по гімнастичному канату в два прийоми; *виконує* повзання: по гімнастичній лаві різнойменним способом \ однойменним способом (вперед, назад) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *адекватно* спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи під контролем учителя); **виконує* ходьбу: зі зміною площі опори; по гімнастичній лаві з предметом у руках; крок галопу вбік (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує* біг: зі зміною напряму за командою (сигналом) вчителя) в «коридорчику» (40-50 см) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує* стрибки: з навівприсіду; в висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги» (за допомогою вчителя); **виконує* метання: м'яча в стіну та його ловля (обома руками) (за допомогою вчителя);	

		**Повзання*: по гімнастичному мату (праворуч \ ліворуч).	**виконує* лазіння: по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку; по гімнастичному канату в три прийоми (за допомогою вчителя); **виконує* елементи баскетболу та волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує* : по гімнастичному мату (праворуч \ ліворуч) (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою учителя).	
3	8	**ЛИЖНА ПІДГОТОВКА** *Теоретичні відомості*. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять з лижної підготовки. Значення взаємодопомоги під час заняття. *Поняття про попередню та виконавчу команди. *Правильне дихання на заняттях з лижної підготовки.	*Учень:* *має* уявлення про санітарно-гігієнічні вимоги до занять з лижної підготовки; значення взаємодопомоги під час заняття (за підказкою чи під контролем учителя); **має у*явлення про значення поняття про попередню та виконавчу команди; правильне дихання на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя); **дотримується* правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя); *вміє* підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (за допомогою чи під контролем учителя); *дотримується* правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за підказкою чи під контролем учителя);	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція адекватності прояву емоцій, розвиток їх урегульованості. Закріплення навички правильної постави. Закріплення навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості).

		Перешикування з шеренги в колону з лижами; пересування з лижами на плечі / під рукою; поворот на місці переступанням навколо носків і п’ят лиж; підйом: ступаючим кроком, ковзним кроком, «навівялинкою», «ялинкою», «драбинкою»; ковзний крок, одночасний безкроковий хід; попеpемінний двокроковий хід; гальмування «напівплугом» і «плугом»; проходження дистанції 2000 м (без врахування часу). Участь у рухливих іграх, естафетах. Виконання команд: *«За розподілом – руш!», «Прямо!», «Направляючий – на місці!»* *Фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба по сніговому валу та зістрибування з нього; переступання через снігові кучугури).	*називає* основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* перешикування з шеренги в колону з лижами; пересування з лижами на плечі / під рукою; поворот на місці переступанням навколо носків і п’ят лиж; підйом: ступаючим кроком, ковзним кроком, «навівялинкою», «ялинкою», «драбинкою»; ковзний крок, одночасний безкроковий хід; попеpемінний двокроковий хід; гальмування «напівплугом» і «плугом»; проходження дистанції 2000 м (без врахування часу) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *приймає* участь в рухливих іграх, естафетах (наслідуючи чи за показом вчителя); *виконує* команди вчителя: *«За розподілом – руш!», «Прямо!», «Направляючий – на місці!»* (за підказкою вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з рухом на лижах (наслідуючи чи за нагадуванням учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); **виконує* команди вчителя: *«Відставити!», «Бігом руш!»* (за допомогою вчителя);	Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібрацйного контролю виконання рухової дії. Формування та розвиток формул рухів. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та колективізму.

		*Рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення снігових собак, котів, черепах). *Виконання команд: *«Відставити!», «Бігом руш!»*	*****вміє* узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою вчителя); *****виконує* фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба по сніговому валу та зістрибування з нього); рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення снігових собак, котів, черепах) (за допомогою вчителя).	
4	6	**ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ ПЛАВАННЯ** *Теоретичні відомості*. Статичне плавання. Динамічне плавання. Вода та водні процедури – як ефективний засіб зміцнення здоров'я учнів. *Властивості води. *Значення плавання для здоров'я людини. 1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи (наприклад, див. дод. №4). 2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №4).	*Учень:* *має* уявлення про статичне плавання; динамічне плавання; вода та водні процедури – як ефективний засіб зміцнення здоров'я учнів (за підказкою вчителя); *дотримується* правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за підказкою чи під контролем учителя); *відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за підказкою вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з гребками (наслідуючи чи за нагадуванням вчителя); *виконує* вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* грати в 5 ігор у воді (за допомогою чи наслідуючи вчителя);	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток емоційної сфери. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Закріплення навички правильного дихання під час плавання та виконання вправ в воді та на суші. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Формування та розвиток формул рухів.

		3. Спеціальна технічна підготовка (в воді): – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас; – вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, пірнання крізь обруч; плавання способом брас (дистанція 15 м, без врахування часу). Рухливі ігри в воді (наприклад, «Хто швидше?», «Бар'єрне плавання»). *1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном). *2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №4). *3. Спеціальна технічна підготовка (в воді): – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас; – вправи для тренування навички плавання способом брас на мілині (наприклад, плавання довільним способом і способом брас на мілині (дистанція 2 м, без врахування часу). *Рухливі ігри в воді (наприклад, «Рибка»).	*емоційно* реагує на проведення заняття з плавання (під контролем учителя); **має* елементарне уявлення про властивості води; значення плавання для здоров'я людини (за допомогою вчителя); **дотримується* правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою вчителя); **виконує* команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); **старається* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою вчителя); **виконує* вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою вчителя); **вміє* грати в 2-3 гри в воді (за допомогою вчителя).	Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості, акуратності та навичок взаємодії.
5	22	**ІГРИ** *Теоретичні відомості*. Правила поведінки учнів під час проведення рухливої гри. Правила та зміст вибраних рухливих ігор.	*Учень:* *має* поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя);	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.

		*Українські народні ігри та забави. *Зміст розучених ігор. ***ля розвитку уваги, мислення*: *«Естафета з обручем», «Естафета парами», «Неправильний рух», «Хто далі», «Потяг»* тощо. ***ля розвитку координаційних здібностей:*** *Естафета з обручем», «Естафета парами», «Неправильний рух», «Потяг»* тощо. ***ля розвитку гнучкості*: *«Неправильний рух»* тощо. ***ля розвитку швидкості*: *«Естафета з обручем», «Естафета парами», «Потяг»* тощо. ***ля розвитку сили*: *«Хто далі»* тощо. ***ля розвитку витривалості*: *«Потяг»* тощо. ***ля розвитку дрібної моторики***: *«Неправильний рух»* тощо. ***елементами ходьби, бігу, стрибків*:** *«Естафета з обручем», «Естафета парами», «Потяг»* тощо. ***метанням, киданням, ловлею*:** *«Неправильний рух», «Хто далі»* тощо. ***ля розвитку комунікаційних навичок*:** *«Естафета з обручем», «Естафета*	*має* уявлення про культуру спілкування (за підказкою вчителя); *виконує* правила поведінки при проведенні рухливих ігор (за нагадуванням учителя); *дотримується* техніки безпеки при проведенні ігор (при підказці чи під крнтролем учителя); *відповідає* на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці вчителя); *виконує* ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя); *емоційно* реагує на ігрові ситуації; *вміє* грати в 9 рухливих ігор (за підказкою вчителя); *адекватно* спілкується з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); *здійснює* взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); **виконує* правила поведінки при проведенні ігор (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);	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. Розвиток адекватності емоційних реакцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухової пам’яті. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання навичок взаємодії, комунікативних навичок, культури спілкування.

		парами», «Неправильний рух», «Хто далі», «Потяг» тощо.	**виконує* ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за допомогою вчителя); **вміє* грати в 5 рухливих ігор (за допомогою учителя).	

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року:

– *здійснювати* підготовку до уроку фізичного виховання (за вказівкою чи під контролем учителя);

– *дотримуватись* правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за вказівкою чи під контролем учителя);

– *виявляти* інтерес та звичку до занять фізичною культурою (за вказівкою вчителя);

– *мати уявлення* про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за підказкою чи за вказівкою вчителя);

– *мати елементарне уявлення* про культуру поведінки; культуру спілкування; народні обряди, традиції, українські народні ігри (за допомогою чи за підказкою вчителя);

– *відповідати* на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);

– *називати* основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за підказкою вчителя);

– *називати* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за підказкою вчителя);

– *вести* діалог з учителем (за підказкою вчителя);

– *проводити* аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя);

– *планувати* виконання конкретної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя);

– *виконувати* елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);

– *виконувати* фізичні вправи (за допомогою чи за показом вчителя);

– *виконувати* прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);

– *здійснювати* взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (за допомогою чи під контролем учителя);

– *узгоджувати* фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);

– *прикладати* зусилля для покращення результату своїх дій (за допомогою чи під контролем учителя).

***Орієнтовані показники сформованості життєвої компетентності:**

– *здійснювати* підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя);

– *дотримуватись* правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням учителя);

– *орієнтуватись* в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи за вказівкою вчителя);

– *мати елементарне уявлення* про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою вчителя);

– *мати елементарне уявлення* про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою вчителя);

– *мати елементарне уявлення* про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою вчителя);

– *мати* елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);

– *мати елементарне уявлення* про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (за допомогою вчителя);

– *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за підказкою вчителя);

– *сприймати* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);

– *виконувати* команди та рекомендації учителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя);

– *використовувати* засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя).

– *відповідати* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);

– *виконувати* задані фізичні вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);

– *узгоджувати* дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи за вказівкою вчителя);

– *узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи за вказівкою вчителя).

ДРУГА ЧАСТИНА

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ

Система організації шкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи спеціальних шкіл для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку спрямована на реалізацію основних напрямів Національної доктрини розвитку освіти України в XXI столітті, затвердженої Указом Президента України від 17.04.2002 №347/2002, Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженої Указом Президента України від 01.09.1998 №963/98, відповідно до Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, схваленої Указом Президента України від 25 червня 2013 року №344/2013, впроваджується з метою:

– розвитку у школярів навичок здорового способу життя;

– розвитку розуміння цінності здоров'я;

– оптимізації режиму навчально-виховного процесу;

– збільшення рухової активності учнів;

– мовленнєвого розвитку учнів;

– активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

Програмою з фізичної культури передбачено щоденне проведення режимних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Гімнастика до уроків

Гімнастика проводиться щодня протягом 15 хв, закінчуючись за 5 хв до початку 1 уроку. Форма одягу – звичайна шкільна. За сприятливих погодних умов її проводять на свіжому повітрі.

Комплекс гімнастики до уроків складається з 5 – 8 загальнорозвиваючих та коригуючих вправ. В комплекси гімнастики до уроків для дітей з обмеженими розумовими можливостями важливо включити дихальні вправи, вправи для формування м'язового корсету, розвитку координаційних здібностей.

Фізкультурні хвилинки

Проводяться періодично під час загальноосвітніх уроків з метою запобігання загальної і локальної втоми, підвищення продуктивності праці (як розумової, так і .фізичної), збільшення рухової активності дітей, профілактики та корекції порушень постави. Обов'язковим є проведення фізкультхвилинок починаючи з 3-го уроку, бажаним – на всіх загальноосвітніх уроках.

Комплекс складається з 3 – 4 загальнорозвиваючих і коригуючих вправ (вже знайомих учням по урокам фізичної культури) і триває 2 – 3 хв. Позитивно впливає включення дихальних вправ, вправ на розслаблення, для покращення зору, для формування м'язового корсету, для м'язів рук і ніг; кистьової та пальчикової гімнастики, елементів малорухливих розвиваючих ігор.

Фізичні вправи на великих перервах

Велике значення для підвищення фізичної та розумової працездатності, здатності школярів до навчання має правильно організований відпочинок на перервах. Фізичні вправи на великих перервах призначені не просто для збільшення рухової активності дітей, а й для вдосконалення їх рухових умінь і навичок. Вони проводяться щоденно, за відповідної погоди – на повітрі протягом 20 хвилин.

Використовується програмний матеріал: вправи з предметами, спортивно-прикладні вправи (стрибки, повзання, лазіння тощо);середньорухливі та малорухливі (не допускаючи надмірної втоми чи збудження) ігри та естафети тощо. Важливо, щоб розваги на

перервах приносили радість дітям – потрібно віддавати перевагу фізичним вправам, які викликають найбільший інтерес учнів цього віку. Закінчуються фізичні вправи за 4 – 5 хв до початку уроку.

Фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань

Проводяться в другій половині дня, під час організованого виконання домашніх завдань, протягом 5 хв і включають 5 –6 вправ. Вправи, що складають комплекс, мають бути знайомими учням і виконуватись в провітреному приміщенні.

В комплекс входять дихальні вправи, вправи на розслаблення, для покращення зору, для м'язів рук, ніг і тулуба; кистьова та пальчикова гімнастика, елементи ігор тощо.

Фізкультурні заняття в другій половині дня

Це щоденні заняття не менше 1 години організуються вихователем. Вони є обов'язковими для всіх учнів, за винятком тих, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної групи чи звільнені лікарем. Заняття краще проводити на повітрі в усі пори року (при виконанні гігієнічних норм). Тривалість заняття може бути збільшена.

Залежно від місця проведення, фізкультурні заняття включають вправи основної гімнастики, спортивно-прикладні вправи, ігри, естафети, елементи спортивних ігор. Зимою – лижні прогулянки, катання на санках тощо. Заняття має ігровий характер. Для зацікавлення дітей застосовують змагання, естафети, рухливі та середньорухливі ігри тощо. Під час проведення занять діти активно відпочивають і, одночасно, закріплюють рухові вміння та навички.

ТРЕТЯ ЧАСТИНА

ПОЗАКЛАСНІ ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Ранкова гігієнічна гімнастика

Основна мета її проведення – тонізуючий, неспецифічно стимулюючий вплив на організм після сну. Ранкова гімнастика має оздоровчу, лікувальну та виховну цінність. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, гармонізації психофізичного розвитку, підвищенню фізичної і розумової працездатності, покращенню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної і дихальної систем, вихованню організованості, дисциплінованості.

Ранкова гігієнічна гімнастика включає гімнастичні вправи, фізичні вправи прикладного характеру. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики складається з 5 – 8 простих вправ. Зміст потрібно змінювати (частково чи повністю) після 3 –4 тижнів занять. Проводиться щоранку протягом 15 – 20 хв. Після гімнастики необхідна водна процедура (обтирання чи обмивання до поясу), а при відповідних умовах – купання з наступним розтиранням тіла рушником.

В комплекси ранкової гігієнічної гімнастики дітей з розумовою відсталістю важливо включити дихальні вправи; вправи суглобової гімнастики, на розтягування; вправи для м'язів рук, ніг і тулуба. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартовуванням повітря значно підвищує її оздоровчий вплив на організм учня.

Фізкультурно-спортивні секції

Бадмінтон

Підготовчі вправи: стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; стрибки в висоту з місця до визначеного орієнтира; біг зі зміною напряму та темпу; чергування бігу з стрибками. Спеціальні вправи: основна стійка; способи утримання ракетки; різновиди подач, приймання м'яча. Узгодження дихання з фазами руху. Двостороння навчальна гра. Рухливі ігри (наприклад, "Ходьба (біг) з м'ячем", "М'ячем об стінку", «М'ячик-бумеранг», "Влучи в коробку", "Хто сильніший?", "Відбий м'ячика" тощо).

Баскетбол

З 3-го класу. Починати з елементів баскетболу, використовувати полегшений м'яч. Підготовчі вправи: робота рук і ставлення стопи під час бігу; біг з викиданням гомілок; біг зі зміною напряму та темпу; стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; стрибки в висоту з місця до визначеного орієнтира; стрибки в висоту з прямого розбігу; багатоскоки. Спеціальні вправи: стійка; ведення м'яча на місці почергово обома руками; ведення м'яча, обминаючи перешкоди; передача м'яча від грудей, з-за голови, ударом по підлозі, правою (лівою) рукою від плеча; кидки м'яча в корзину; ловля м'яча, що летить двома руками. Узгодження дихання з фазами руху. Естафети та ігри з м'ячем (наприклад, "М'яч – ведучому", "Естафета з м'ячами"; "Влучи в обруч", "Кольорові м'ячі", "Вибий м'яча з рук", "Чий м'яч пружніший?", "Стрибок за стрибком", "Перегони з м'ячами", "Упіймай м'яча" тощо).

Ковзанярська підготовка

Легка атлетика

Високий старт. Біг з високим підніманням стегна. Біг з прискоренням, зі зміною темпу. Біг слабо пересіченою місцевістю. “Човниковий біг” 4 х 9 м. Естафетний біг. Біг широким кроком і з подоланням перешкод (15 – 25 см). Стрибки через скакалку. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу через перешкоду (мотузок h = 40 см). Багатоскоки. Стрибок у висоту з прямого розбігу способом зігнувши ноги (через мотузку h = 30 – 50 см). Підготовчі до метання вправи. Метання малого м’яча способом із-за голови. Метання малого м’яча способом із-за спини через плече. Метання на дальність. Спортивна хода. Узгодження дихання з фазами руху. Правильна постава при виконанні вправ. Естафети та ігри (наприклад, “Стрибок за стрибком”, «Перегони з скакалками», “Перескоки”, “Летючий м’ячик”, “Біг по колу”, “Веселі каруселі” тощо).

Настільний теніс

Підготовчі та імітаційні вправи; швидкісно-силові вправи для м’язів рук; вправи для тренування променево-зап’ястних суглобів. Стрибки через скакалку; стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; багатоскоки; біг зі зміною напряму та темпу; чергування бігу з стрибками. Спеціальні вправи: основна стійка; способи утримання ракетки; різновиди подач, приймання м’яча. Узгодження дихання з фазами руху. Двостороння гра. Ігри (наприклад, “Ходьба (біг) з м’ячем”, “М’ячем об стінку”, “М’ячик-бумеранг”, “Влучи в коробку”, «Хто сильніший?», «Двома руками», «Зав’яжи вузлики», «Донести м’ячика» тощо).

Пішохідний туризм

Плавання

Вправи з предметами та ігри для звикання до води як до природного середовища. Занурення з головою, правильний видих повітря під водою. Імітаційні та підготовчі вправи для тренування плавальних навичок на суші та в воді. Вправи “Поплавець”, “Зірочка”, “Медуза”. Перекид. Спливання, лежання на воді на спині та на грудях. Ковзання на грудях. Ковзання на грудях і спині з роботою рук і ніг способом брас (кроль). Узгодження рухів з диханням. Плавання з предметом, що допомагає триматись на воді. Пірнання крізь обруч. Плавання способом брас (кроль). Ігри в воді (наприклад, “Водолази”, “Рибаки та рибки”, “Шукачі скарбів”, “Хто перший?”, “Стріла”, різноманітні ігри з м’ячем тощо).

Ритмічна гімнастика

Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи під музичний супровід: вправи на розслаблення; вправи на розтягування; вправи для розвитку координаційних здібностей; вправи для рук, ніг, тулуба; дихальні вправи; різні види ходи; серії бігових і стрибкових вправ; вправи в партері (в в.п. лежачи, сидячи), бігові серії, танцювальні серії (наприклад: приставний крок, крок з притопом, крок "Веснянка", крок галопу тощо). Комбіновані вправи з предметами (обручами, прапорцями, м'ячами, стрічками тощо). Зміна заданих рухів згідно темпу, ритму, початку та кінця музики. При проведенні ритмічної гімнастики використовуються, також, імітаційні вправи та сюжетні композиції, ігри, часто зі змагальними елементами. Узгодження дихання з фазами руху. Правильна постава при пересуванні, в процесі танців.

Футбол

Чергування бігу з стрибками; біг зі зміною напряму та темпу. Перекочування м’яча за орієнтирами; робота рук і ставлення стопи під час бігу; ловля м’яча; ведення м'яча середньою чи зовнішньою частиною склепіння стопи; зупинка м’яча підошвою, внутрішньою стороною ступні; удар по нерухомому м’ячу внутрішньою стороною ступні та середньою частиною склепіння стопи; удар по м’ячу, що котиться, внутрішньою стороною стопи; передача м’яча внутрішньою стороною стопи. Удари по воротах на точність; удари по нерухомому м’ячу на дальність.

Навчальна гра в міні-футбол. Рухливі ігри (наприклад, «Їзда на м'ячі», «Наздожени м'яча», «Вдар, не дивлячись», «Вибий м'яча з кола», "Колобок", "Полювання з м'ячем", "Футбол біля стіни" тощо).

Фізкультурно-оздоровчі гуртки

Групи загальної фізичної підготовки

Проводяться 2 рази на тиждень протягом 1 години. Заняття потрібно проводити на свіжому повітрі, враховуючи гігієнічні норми, або в чистому, провітреному залі. Комплекси загальнорозвиваючих і коригуючих вправ (6 – 15) включають програмний матеріал (вже розучений) з основної гімнастики, спортивно-прикладних вправ, ігор різної спрямованості та інтенсивності. Важливо включити дихальні вправи, вправи на розтягування, для розвитку координаційних здібностей, на розслаблення, з предметами та на гімнастичних предметах, для формування м'язового корсету, для профілактики та лікування початкових форм плоскостопості. Також доцільно застосовувати (в залежності від сезону) пересування на лижах, оздоровчу ходу та біг.

Заняття на тренажерах

Проводиться 2 рази на тиждень. За педагогічною спрямованістю та конструкторськими рішеннями застосовується багато видів спеціалізованих тренажерів і тренажерних пристроїв для дітей. Тренувальні програми мають бути індивідуальними, з врахуванням віку та статі, стану здоров'я та фізичних можливостей дитини. Крім тренажерів і тренажерних пристроїв, в програму заняття входять фізичні вправи. Важливо застосування ігрового методу ведення заняття.

Використовуються, наприклад, велоергометр, бігова доріжка, надувний батут (низький), орбітрек, багатофункціональний універсальний тренажер тощо. Використання тренажерів та тренажерних пристроїв дозволяє істотно збільшити варіативність засобів і методів фізичної культури, підвищити їх ефективність.

Лікувальна фізична культура

Проводиться для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, які займаються за спеціальною програмою лікувальної фізичної культури (ЛФК) 2 рази на тиждень. Засобами, що використовуються для вирішення конкретних терапевтичних завдань, є загальнорозвиваючі та спеціальні вправи та природні фактори. Використовується програмний матеріал. Застосування тренажерів підвищує ефективність проведення ЛФК. Важливо проведення заняття в ігровій формі за індивідуальними програмами.

В комплекси ЛФК дітей з обмеженими розумовими можливостями важливо включити дихальні вправи, вправи для формування м'язового корсету, для розвитку координаційних здібностей, на розслаблення, для покращення зору, для корекції функцій опорно-рухового апарату, для регуляції обмінних процесів.

Загальношкільні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи

Конкурси

Проводяться для тренування навичок бігу, стрибків, лазіння, повзання, метання тощо (за змістом програми відповідного класу). Наприклад:

Конкурс "Спритні та умілі" – з елементами вправ на розвиток уваги, швидкості та точності реакції. Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 2 рази на рік.

Конкурс "Бігуни" – з елементами бігу зі зміною напряму та темпу; на швидкість (10, 30 м); з човниковим бігом 4х9 м; з використанням відповідних естафет і рухливих ігор (наприклад, "Естафета з м'ячами", "Наздожени м'яча", "Біг по колу", "Хто швидше", "Біг з картоплиною" тощо). Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 2 рази на рік.

Конкурс "Стрибуни" – з стрибками через скакалку, на точність приземлення; з багатоскоками; у довжину з місця, у довжину з розбігу, у висоту, у глибину тощо (згідно змісту програми відповідного класу). Використовуються рухливі ігри та естафети з стрибками (наприклад: "Стрибок за стрибком", "Перегони з скакалками", "Перескоки", "Жабки" тощо). Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 1 раз на рік.

Змагання

«Веселі старти» – проводяться внутрішньокласні та загальношкільні некласифікаційні змагання по програмному матеріалу за спрощеними правилами (при достатній кількості дітей в класі – 6 і більше).

Всеукраїнські змагання «Повір у себе»

Щорічні спартакіади від "Інваспорту" з різних видів спорту проводяться на рівні міста (області), України за результатами внутрішньошкільних змагань (в групах, сформованих за ступенем компенсації патології).

Міжнародна програма "Спешіал Олімпікс": проводяться як змагання, так і тренування з різних видів спорту за Спеціальними Олімпійськими програмами та за програмою "Об'єднаного спорту". При розробці змісту позакласної та позашкільної роботи в початковій ланці освіти шкіл для дітей з розумовою відсталістю враховується програма "Спешіал Олімпікс". На рівні школи приймають участь всі учні, нагороди отримують всі учасники змагань.

Фестивалі народних розваг і ігор

Проводяться двічі на рік згідно календарного плану школи. Вивчення та практичне відновлення дитячих народних ігор і забав. Наприклад: "Вовк і гуси", "Горішок", "Довга лоза", "Вовк і лисичка", "Сірий кіт", "Подоляночка", "Сорока-ворона", тощо.

Фізкультурні свята

Проводяться кілька разів на рік, приурочуються до шкільних, міських (сільських, районних), державних урочистих дат. Програма залежить від особливостей дати, пори року, спеціалізації школи та її матеріальної забезпеченості. Програма свята включає, наприклад: урочисту частину, конкурси, масові сюжетно-рольові та спортивні ігри, естафети, змагання з окремих видів фізичних вправ (за змістом програми відповідного класу), масові виступи учнів тощо.

Дні здоров'я та фізичної культури

Проводяться дні внутрішньокласних і загальношкільних конкурсів, естафет, спортивних ігор і змагань з видів навчальної програми (згідно календарного плану школи).

ДОДАТОК №1

Періоди найсприятливішого розвитку фізичних якостей учнів з обмеженими розумовими можливостями
(А.С. Саміличєв, 1985)

Фізичні якості	**Хлопці** (роки)	**Дівчата** (роки)
Сила	13-15	13-14
Швидкість	9-10; 13-14	10-11
Спритність	10-12	10-12
Витривалість	11-12; 13-15	9-10; 12-13
Гнучкість	10	9-10

Сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей учнів з обмеженими розумовими можливостями
(І.Ю. Горська, 2001)

Координаційні здібності	**Хлопці** (роки)	**Дівчата** (роки)
Просторова орієнтація	9-10; 13-14	10-11; 13-14
Диференціація просторових параметрів руху	10-11	11-12
Диференціація силових параметрів руху	8-10; 13-14	8-10; 11-12
Точність відтворення амплітуди руху	10-11	10-11
Рівновага	10-11	9-10

ДОДАТОК №2

ОРІЄНТОВНІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ТА КОМПЛЕКСИ ФЗИЧНИХ ВПРАВ

Вправи дихальної гімнастики

«Хвиля»

В.п. − лежачи на спині, руки вздовж тіла, ноги разом. Вдих – руки підняти вгору і назад, торкнутись мата. Видих – руки повертаються в в.п., вимовляючи: «Уни-и-и-з». Темп повільний (середній). Повторити 8-10 разів.

«Носоріг»

В.п. − о.с. Праву ніздрю закрити вказівним пальцем правої руки. Лівою ніздрею робити тихий тривалий вдих. Тільки-но вдих закінчений, відкрити праву ніздрю, а ліву закрити вказівним пальцем лівої руки – через праву ніздрю робити тихий тривалий видих із максимальним спорожненням легенів і підтягуванням діафрагми максимально вгору, щоб у животі творилася ямка. Те саме іншою ніздрею. Темп середній (повільний). Повторити 3-6 разів.

«Водолаз»

В.п. − лежачи на животі, руки перед груддю. Глибокий вдих, затримати дихання на 5-10 с., руки витягнути вперед («водолаз пливе»). Видих – в.п. Темп повільний. Повторити 2-4 рази.

«Підніми камінець»

В.п. − о.с. 1. Вдих – крок праворуч, руки підняти угору, кисті стиснуті у кулак. 2. Видих – нахил тулуба вперед, кулаками торкнутися до підлоги. 3. Вдих – випрямитися, плавно піднімаючи руки вздовж тулуба вгору, зафіксувати їх над головою. 4. Видих – приставити праву ногу, опустити руки вниз уздовж тулуба, долоні вниз (в.п.). Темп повільний. Повторити 6-10 разів. Вправа зміцнює м’язи спини, тазостегнових суглобів та внутрішніх органів малого тазу, координує ритм дихання.

Вправи для корекції початкових форм плоскостопості (за І. Ілієвим, С. Банковим) (вправи виконувати босоніж):

1. В.п. − сидячи. Розведення та згинання пальців стоп різко донизу.

2. В.п. − о.с., стопи паралельно (приблизно на 10 см одна від одної). Стійка на пальцях (зігнутих усередину); опускання на зовнішній край стопи; повернутись у в.п.

3. В.п. − сидячи. Захват невеликих предметів пальцями ніг з підлоги та піднімання їх до протилежної руки. Те ж повторити іншою ногою.

4. Ходьба босоніж по прямій лінії з упором на зовнішній край стопи.

5. В.п. − о.с., стопи паралельно. Стійка на пальцях (зігнутих усередину); спроба зовнішньої ротації колін. Не відриваючись від підлоги, повернутись у в.п.

6. В.п. − сидячи (на маті). Торкання стоп обома ногами.

7. В.п. − сидячи. Одночасне повільне згинання та розгинання всіх пальців стопи.

8. В.п. – сидячи, ноги зігнуті під прямим кутом в кульшових суглобах, ступні приведені. Відвести коліна та повернути стопи назовні. Повернутись у в.п.

9. В.п. – сидячи, ноги схресно. Описати коло стопою піднятої ноги. Те ж повторити іншою ногою.

10. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стоячи обличчям до стіни, нахил вперед (наближаючись до стіни), не піднімаючи п’ят від підлоги та не згинаючи колін.

Вправи для профілактики та лікування початкових форм плоскостопості (за І. Д. Ловейко):

1. В.п. — сидячи на гімнастичному ослоні (стільці), праву ногу вперед. Поворот стопи всередину з відтягуванням носка (10 разів кожною ногою).

2. Те ж з в.п. – о. с.

3. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стійка на зовнішньому склепінні стопи. Піднятись навшпиньки. Повернутись у в.п. (6—8 разів).

4. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стійка на зовнішньому склепінні стопи. Напівприсід (6—8 разів).

5. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки на пояс. Ходьба на зовнішньому склепінні стопи (30—60 с).

6. В.п. — зімкнута стійка, руки на пояс. Підняти пальці ніг догори. Повернутись у в.п. (10 – 15 разів).

7. В.п. — стійка п’яти нарізно. Стати навшпиньки. Повернутись у в.п. (10 разів).

8. В.п. — стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки в сторони. Присід на всій ступні. Повернутись у в.п. (6— 8 разів).

9. В.п. — стійка права (ліва) нога перед носком лівої (правої) ноги (слід у слід). Піднятись навшпиньки. Повернутись у в.п. (8—10 разів).

10. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки на пояс. Погойдуватись в гомілковостопних суглобах, піднімаючись на носки й опускаючись на п’яти (8—10 разів).

11. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стати навшпиньки. Повернути п’яти назовні. Повернутись у в.п. (8—10 разів).

Варіант: Те ж з в.п. – зімкнута стійка.

12. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Згинаючи пальці, піднімати внутрішній край стопи (8—10 разів).

13. В.п. — о. с. Стопи повернути всередину, піднятися навшпиньки, повільно зігнути ноги в колінах, повільно випрямити ноги в колінах. Повернутись у в.п. (6—8 разів).

14. В.п. – присід. Пересування невеликими кроками вперед (34—40 с).

Варіант: Пересування стрибками («зайчиком»).

15. В.п. — стоячи на 1-й рейці гімнастичної стінки з захватом за рейку на висоті плечей. Захоплюючи рейку пальцями і повертаючи стопи досередини, лазіння нагору.

16. В.п. — напівприсід. Ходьба в напівприсиді (30—40 с).

17. В.п. — сидячи. Підняти ліву (праву) ногу — розгинання та згинання стопи (відтягнути носок вниз-на себе). Вправа виконується в швидкому темпі (10—12 разів кожною ногою).

Варіант: Те ж з в.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.

18. В.п. — сидячи. Підняти ліву (праву) ногу. Поворот стопи назовні. Поворот стопи всередину (4— 6 разів).

Варіант: Те ж з в.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.

19. В.п. — сидячи. Кругові рухи стопами (почергово).

Варіант: Те ж з в.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.

20. В.п. — сидячи (під кожною стопою тенісний м’яч). Котіння м’яча пальцями ніг до п’яти, не піднімаючи п’яти.

21. В.п. — сидячи. На підлогу покласти дві булави (голівки їх майже стикаються, а основи спрямовані назовні), захопити пальцями кожної стопи шийку булави і м’яко підняти її, не відриваючи основи від підлоги.

Варіант: Те ж з в.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.

22. В.п. — стоячи впоперек рейки гімнастичної лави, руки в сторони (5 – 30 с). Збільшувати час поступово.

23. В.п. — напівприсід. Ходьба навшпиньки в напівприсиді, носки всередину.

24. Лазіння по гімнастичній стінці (спиратись на рейки серединою стопи).

25. Ходьба по медицинболам.

26. Ходьба «гусячим кроком».

27. Ходьба навшпиньки по похилій площині (зі страховкою) нагору маленькими кроками (гімнастична лава встановлюється на гімнастичну стінку під кутом 10—15°).

28. Ходьба навшпиньки по похилій площині вниз (зі страховкою).

29. Ходьба (по гімнастичному мату) захопивши пальцями ніг олівець або паличку (20—40 с).

Вправи для розвитку координаційних здібностей

1. В.п. − о.с. (двоє дітей стоять обличчям один до одного, тримаючись за руки, стопи партнерів торкаються носками). Повороти тулуба праворуч, ліворуч. Виконувати асиметричні вправи одночасно та тримаючись за руки.

Варіанти: 1. Нахили тулуба (вперед, назад, ліворуч, праворуч). Виконувати асиметричні вправи в парі, тримаючись за руки. 2. Присідати та вставати разом, тримаючись за руки. 3. Поєднання рухів з дихальними вправами: 1 – рухи вгору (в сторони, вгору-в сторони) – вдих; 2-3-4 – вниз – видих. Виконувати рухи разом, тримаючись за руки.

2. В.п. − лежачи на спині (5 – 6 дітей лежать стопами один до одного). Не відриваючи плечей від мата, з'єднати руки.

Варіанти: 1. Передавати іграшку (малий м'яч, прапорець тощо), не відриваючи плечей від мати. 2. Перекидати (перекочувати) великий надуваний м'яч (повітряну кульку), не відриваючи плечей від мати. 3. Підняти прямі ноги вгору, згинаючи їх в кульшових суглобах, – видих; повернутись у в.п. – вдих. Вправи виконувати всім дітям групи одночасно, не відриваючи плечей від мати.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, координації рухів, комунікаційних навичок; формування правильної постави та корекція порушень постави.

3. В.п. − лежачи на животі, руки перед груддю (3 – 6 дітей лежать на відстані 1,5 – 2,5 м, обличчям один до одного). Не змінюючи положення тіла, перекочувати м'яч один одному.

Варіанти: 1. Перекидати великий надуваний м'яч (повітряну кульку), не змінюючи положення тіла. Перекочувати набивний м'яч (1 кг), не змінюючи положення тіла (відстань між гравцями 1,0 – 1,5 м).

Вправи для пальців (за І. Цуцумі):

Вправи загальстимулюючого впливу

1. Згинання пальців.

В.п. — руки з'єднати долонями і підняти на висоту очей, вдих через ніс. На рахунок 1 — видихаючи через рот, опустити праву руку так, щоб кінчики пальців цієї руки розміщувались біля середини долоні лівої руки. Обхопити кінчики пальців правої руки пальцями лівої руки; 2 — вдихаючи через ніс, розігнути пальці лівої руки, праву долоню підняти вище лівої й обхопити пальцями правої руки кінчики пальців лівої руки. Повторити плавно рухи 15 разів при трохи прискореному диханні.

2. Прогинання пальців.

В.п. − руки з'єднати долонями, спрямованими вгору; кисті рук − на рівні грудей. На рахунок 1 — залишаючи руки на тій же висоті, швидко і з зусиллям роз'єднати долоні, залишаючи їх з'єднаними лише у кінчиків пальців та розвести пальці, направляючи їх уперед, вдих; 2—в.п., видих (15 разів).

3. Згинання та розгинання пальців.

В.п. – сидячи, руки звернені долонями до обличчя з'єднати мізинцями, видих. На рахунок 1 − вдихаючи через ніс, згинати по черзі всі пальці один за іншим, починаючи від великого пальця правої руки; 2 − видихаючи через рот, розгинати пальці в зворотному порядку, починаючи від великого пальця лівої руки (10—15 разів).

4. Вправи з горіхами (ґудзиками, камінцями тощо).

В.п. – сидячи, горіх між долонями. На рахунок 1 – кругові рухи долонями, притискаючи горіх із зусиллям; 2— такі ж рухи горіхом по тильній стороні руки; 3 — одночасні кругові рухи двома горіхами під кожною долонею по будь-якій твердій поверхні (правою долонею — по годинниковій стрілці, лівою – проти годинникової стрілки). Дихання довільне. Кожну вправу виконувати по 10—15 с.

Вправи для поліпшення пам'яті

1. З'єднати великий і вказівний пальці правої руки кінчиками і з зусиллям притиснути їх один до одного, згинаючи пальці назовні. Ту ж вправу проробити для великого і середнього, великого і безіменного, великого і мізинця правої руки. Те ж саме – для пальців лівої руки. Дихання довільне (20 разів).

2. Кінчиком великого пальця правої руки сильно надавити на основу всіх інших пальців, починаючи з мізинця. Те ж проробити лівою рукою (20 разів).

Вправа для підвищення рівня обсягу уваги

Випростану з напругою кисть правої руки підвести до основи мізинця лівої руки зі злегка стиснутими в кулак пальцями. Потім, миттєво, змінити положення: стиснути пальці правої руки, сильно випрямити кисть лівої руки та доторкнутись кінчиками пальців цієї руки до основи мізинця правої руки. Дихання не затримувати (10 разів).

Вправи для підвищення зосередженості, розвитку концентрації уваги

1. Натискувати на точку, розташовану в середині лівої долоні, великим пальцем правої руки. При натисканні — вдих, з ослабленням зусилля — видих. Вправу виконувати в повільному темпі по 5 разів для кожної руки.

2. Стискати пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем. Роблячи спокійний видих, стиснути з зусиллям кулак, роблячи тиск на точку, розташовану в середині долоні. Припиняючи тиск, зробити вдих Вправу виконувати по 5 разів для кожної руки.

Вправи для зняття психоемоційного напруження

1. Кругові рухи горіхами (ґудзиками тощо) в долонях.

Поклавши по два горіха в долоню, пальцями кожної руки пересувати горіхи по колу. Дихання не затримувати (5 разів).

2. Подразнення горіхом (ґудзиком тощо) точки в основі долоні з боку мізинця.

Помістивши горіх на зазначену точку, долонею іншої руки протягом 3 хв натискати на горіх і робіть ним кругові рухи. Дихання не затримувати.

3. Масаж кінчиків мізинців.

Протягом 1 хв ретельно розминати пальцями правої руки кінчик мізинця лівої руки. Потім те ж саме − лівою рукою. Дихання не затримувати.

Вправи на розслаблення, зняття психоемоційного напруження

І. В.п. − лежачи на спині, руки витягнуті над головою, очі заплющені. Максимально витягнути руки за голову, а ноги в протилежний бік, при цьому підошви стоп мають дивитися вперед, а пальці – вгору. Виконувати з напруженням (10 с). Пауза, розслабитись (30 с).

ІІ. «Поза візника»: сісти на край так, щоб гомілки були перпендикулярні до підлоги, а стопи стояли на ширині плечей; при цьому руки, зціплені в замок, опустити між ногами; плечі та голова повинні звисати, очі заплющені. Дихання діафрагмальне, неглибоке.

ІІІ. В.п. − о. с. 1. Кистьове згинання та розгинання. Вібрації руками (8 − 10 разів кожною рукою). 2. Стиснути в кулак кисть правої руки. Легкий струс руки. Те ж лівою рукою (6 − 8 разів кожною рукою). 3. Почергове стискання пальців в кулак і їх розтискання (асиметричне – обома руками). Вібрації та струси руками. (6 − 8 разів).

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (для учнів 6-го класу):

1. В. п. – о. с. Ходьба на місці, 30 с.

2. В. п. – стійка, руки вперед. 1-4 – повільно з напруженням розвести руки в сторони, підняти голову, прогнутися – вдих; 5-6 – руки опустити – видих; 7-8 – В. п. (повтор 6-8 разів).

3. В. п. – стоячи спиною до спинки стільця, прямі руки опираються на спинку стільця. 1-2 – присісти, тулуб тримати прямо, руки на спинці стільця - видихнути; 3-4 – В. п. – вдих (повтор 6-8 разів).

4. В. п. – ноги на ширині плечей; руки перед грудьми зігнуті в ліктях, пальці зігнуті в кулак. На кожен рахунок почергово випрямляти вперед ліву, праву руку. Рух виконувати різкими рухами. Дихання довільне (повтор 6-8 разів).

5. В. п. – ноги разом, руки на поясі. 1-16 – підскоки на одній нозі з маховими рухами іншої ноги вперед та назад. Те ж саме на другій нозі. Дихання довільне (повтор вправи 10-12 разів). Ходьба на місці.

6. В. п. – присісти (глибоко), долоні на колінах. 1-2 – встати, праву ногу назад, руки підняти догори - вдих; 3-4 – в. п. (повтор 6-8 разів).

7. В. п. – стоячи, руки в сторони. Почергові махи ногою вперед, назад, вбік. 1 – мах лівою ногою вперед; 2 – в. п.; 3 – вбік; 4 – в. п.; 5 – назад; 6 – в. п.; 7 – вбік; 8 – в. п. Те ж сааме іншою ногою (повтор 4-6 разів).

8. В. п. – ноги разом, руки вниз (розслаблені). 1-2 – руки вперед – вдих; 3-4 руки в сторони – продовжити вдих; 5-6 – руки вперед – видихнути; 7-8 – в. п. – продовжити видих (повтор 4-6 разів).

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (для учнів 7-го класу):

1. В. п. (вихідне положення) – о. с. (основна стійка). 1-2 – руки в сторони, долонями догори, прогнутися – глибокий вдих; 3-4 – В.п. – видихнути (повтор 6-8 разів).

2. В. п. – руки на поясі; ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішній і внутрішній стороні стопи; дихання ритмічне, глибоке (30-60 с.).

3. В. п. – руки догори; 1 – нахил вперед, руки відвести назад; 2 – В. п.; при відведенні рук – посилити видих, при підніманні рук – вдих (повтор 6-8 разів).

4. В. п. – о. с. 1 – ліву ногу вбік на носок, ліву руку на пояс, праву догори, нахил ліворуч; 2 – В. п.; 3-4 – те ж в іншу сторону; видихати при нахилі (повтор 6-8 разів).

5. В. п. – о. с. руки на пояс. 1 – підняти праву ногу, згинаючи в колінному суглобі; 2 – опустити; 3-4 – те ж лівою. Піднімаючи ногу – вдих, опускаючи – видих (повтор 6-8 разів).

6. В. п. – о. с. 1-2 – присісти на носках, руки догори - видихнути; 3-4 – В. п. – вдих (повтор 6-8 разів).

7. В. п. – стоячи, руки в сторони. 1 – мах правою ногою до лівої руки; 2 – В. п.; 3-4 – те ж лівою. При масі ногою – видих (повтор 6-8 разів).

8. В. п. – упор лежачи. 1 – зігнути руки, підняти праву ногу; 2 – випрямити руки; 3-4 – те ж лівою ногою. При згинанні руки – видих (повтор 6-8 разів).

9. В. п. – стійка, ноги нарізно. 1-2 – повільно через сторонни підняти руки - вдих; 3-4 – розслабити і опустити руки, напівнахил – видих (повтор 6-8 разів).

Орієнтовний комплекс гімнастики до уроків (для учнів 6-го класу):

Орієнтовний комплекс гімнастики до уроків (для учнів 7-го класу):

Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (для учнів 6-го класу):

Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (для учнів 7-го класу):

Орієнтовний комплекс фізкультпаузи (для учнів 6-го класу):

Орієнтовний комплекс фізкультпаузи (для учнів 7-го класу):

1. В. п. – о. с. 1 – піднімаючись на носки, підняти руки вгору - вдих; 2 – руки розслаблено опустити – видих. Повторити 6-8 разів
2. В. п. – стійка, ноги нарізно. 1 – руки на пояс, нахил вперед – видихнути; 2 – випрямляючи, відвести руки вгору – назад – вдих; 3 - те ж, що на рахунок 1; 4 – випрямляючи руки, розслабити – в. п. Повторити 8-10 разів.
3. В. п. - стійка, ноги нарізно. 1-2 – присід, руки вперед – видихнути і випрямитися, поворот вліво, руки в сторони – вправо. Повторити 10-12 разів.
4. В. п. – стійка, ноги нарізно. 1 – нахил вліво, руки зігнути за голову – видихнути; 2 – випрямитися, руки опустити вниз – вдих; 3-4 – те ж саме вправо. Повторити 8-10 разів.
5. В. п. – о. с. Повороти голови вліво і вправо – 25-30 разів, обертання голови. Дихання довільне.

Орієнтовні вправи та комплекси фізичних вправ для тренування навички плавання (способом брас)

Завдання для навчання плавання учнів 6-го та 7-го класу з розумовою відсталістю

- ознайомлення з властивостями води і подолання відчуття боязні її;
- навчання пересування по дну басейну різними способами на різній глибині;
- навчання занурення у воду та відкривання в ній очей;
- навчання дихання у воді (видих у воду);
- навчання тримання тіла на поверхні води на грудях і на спині;
- навчання ковзанню у воді на грудях і на спині;
- навчання координаційним можливостям у воді, виконання простих рухів у воді руками та ногами під час ковзання;
- навчання полегшеним способом плавання.

Основні терміни і поняття [1]

- Загальна фізична підготовка (ЗФП) - процес розвитку рухових здібностей, не специфічних для обраного виду м'язової діяльності, які побічно впливають на фізичний розвиток учнів. ЗФП спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення рівня розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей органів і систем організму учнів. Наприклад, до засобів ЗФП на суші відносять біг, загальнорозвивальні вправи, силові вправи з обтяженнями й неспецифічними тренажерами; у воді - ігри з м'ячем, стрибки у воду та інше.
- Спеціальна фізична підготовка (СФП) - процес розвитку рухових здібностей, що відповідають специфічним вимогам діяльності у вибраному виді спорту, плаванні. На суші до засобів СФП відносять вправи на спеціальних тренажерах, у воді це переважна більшість різних видів навантаження.
- Спеціальна технічна підготовка (СТП) - процес навчання учнів основам техніки рухових дій, вдосконалення вибраних форм спортивної техніки, а також розвиток необхідних для цього рухових здібностей.

Засоби навчання плаванню способом брас реалізуються в наступній послідовності:

- вправи на освоєння у воді і ковзання;
- вправи на дихання;

[1] Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. «Плавання» 1-4 класи. / Уклад.: Сілкова В.О., Деревянко В.В. – Миколаїв: «Атолл», 2006. – 20 с.

- оволодіння основами техніки плавання;
- розвиток фізичних якостей (з використанням ігор, естафет, ігрових вправ).

Загальнорозвивальні і спеціальні вправи, які мають вагоме значення при тренуванні плавця:

- ходьба, біг із маховими рухами рук;
- нахили, повороти, присідання;
- згинання та розгинання рук в упорі;
- кругові рухи руками з поступовим збільшенням амплітуди;
- колові рухи в плечових, колінних, кульшових і гомілковостопних суглобах;
- колові рухи тулубом; махові рухи руками з поворотом тулуба праворуч, ліворуч («млин»);
- імітація рухів руками і ногами, як при плаванні способом «брас» на животі \ на спині.

Необхідний інвентар для проведення занять з плавання[2]

№	*Спортивний інвентар*	*Кількість*
1	свисток	1-2 штук
2	секундомір	5-8 штук
3	мотузки	50 метрів
4	ватерпольні м’ячі (гумові)	15-20 штук
5	гумові надувні кола	25-30 штук
6	поплавки з пінопласту	25-30 штук
7	плавальні дошки різного розміру	25-30 штук
8	гнучкі палки («нудлс»)	15-30 штук
9	прапорці	4-8 штук
10	рятувальні засоби	1 комплект
11	гантелі (1-3 кілограми)	10-15 комплектів
12	гумові амортизатори	25-30 комплектів

Вправи для розминки на суші (за В.К. Велитченко):

[2] Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. «Плавання» 1-4 класи. / Уклад.: Сілкова В.О., Деревянко В.В. – Миколаїв: «Атолл», 2006. – 20 с.

1. Ходьба та біг у спокійному темпі протягом хвилини. Перейти на крок, із глибоким вдихом підняти руки вгору й опустити вниз з повним видихом (6—8 разів).

2. В.п. − стійка ноги нарізно, одну руку підняти вгору, іншу опустити вниз. Виконати кругові рухи вперед одночасно обома руками. Потім повторити вправу, виконуючи кругові рухи руками назад (8 − 10 разів).

3. В.п. − сидячи. Сісти на пісок (килимок тощо), зігнути ноги в колінах і обпертися руками позаду. Підняти таз якнайвище і пересуватися в такому положенні вперед-назад-ліворуч-праворуч (немов краб).

4. В.п. − основна стійка. Тримати на долоні зігнутої перед собою руки легкий предмет (листочок паперу тощо). Широко відкривши рот, швидко зробити повний вдих, потім піднести долоню до обличчя та енергійно видихнути повітря через щільно зімкнуті губи, намагаючись здути предмет (4—5 разів).

5. В.п. − зімкнута стійка, руки на пояс. Виконувати нахили вперед-назад (по 4—5 разів).

6. В.п. − основна стійка. Підняти руки вгору та з'єднати кисті над головою. Піднятися на носки, потягнутися догори, напружитися. Розслабитися, опустити руки та опуститися на всю стопу (3—4 рази).

7. В.п. − основна стійка, руки вздовж тулуба. Напівприсід. Стрибнути вгору, піднявши руки догори та випроставшись. М'яко приземлитись на носки (4—5 разів).

Підготовчі вправи при навчанні плаванню брасом (за В.К. Велитченко):

1. В.п. − основна стійка. Присідання з положенням стоп як при плаванні брасом. Стати боком до стіни, обпертися однією рукою, ноги на ширині плечей, носки максимально розгорнуті в сторони. Присідати, не відриваючи п'яток від землі (підлоги) та зберігаючи вертикальне положення тіла (4—5 разів).

2. В.п. − сидячи. Рухи ногами як при плаванні брасом на спині (можна виконувати вправу на суші чи у воді на мілині). Сісти на ослін (лаву), обпертися позаду руками і витягнути зведені ноги. Згинаючи ноги та розводячи коліна в сторони, підтягти п'яти до сідниць, а потім швидко розгорнути стопи носками в сторони та різко випрямити ноги, ніби відштовхуючись від води (10—12 разів).

3. В.п. − лежачи на спині (на суші або у воді на мілині). Виконати одночасно з «жаб'ячими» рухами ніг короткі гребки обома руками. Гребки робити долонями та передпліччями біля стегон, приблизно так само, як при плаванні полегшеним кролем на спині (10—12 разів).

4. В.п. − лежачи на животі. Упертись руками в підлогу, лежачи на гімнастичній лаві (триматись за поручень у басейні чи упертись руками в дно на мілині) та виконувати ногами одночасні симетричні рухи: підтягти п'яти до сідниць, плавно згинаючи ноги та трохи розводячи коліна в сторони, потім, розгорнувши носки в сторони, різко відіпхнутись стопами від води. Ноги випрямити та розслабити. Стежити за тим, щоб п'яти рухалися коло самої поверхні води (10—12 разів).

5. В.п. − стоячи (на суші або по пояс у воді). Виконувати рухи руками, як при плаванні брасом на грудях. Підняти руки догори, розвести їх у сторони і трохи вниз, повернувши кисті долонями назовні. Потім, трохи зігнувши руки в ліктях, енергійно направити їх вперед долонями усередину і знову підняти догори. Рухи рук повинні бути плавними й округлими (намагатися накреслити в повітрі дві квіткові пелюстки) (10—12 разів).

6. В.п. − стійка ноги нарізно (на суші або неглибоко в воді), узгоджувати дихання з рухами рук. Вдих виконувати наприкінці гребка руками, коли лікті зближуються внизу під підборіддям; поступовий видих під час виконання гребка (10—12 разів).

7. В.п. − лежачи у воді на грудях, тримаючи однією рукою за поручень у басейні (або упершись однією рукою в дно). Виконувати іншою рукою гребкові рухи в сполученні з рухами ніг. Рухи руками (5—6 разів кожною рукою) та ногами повинні здійснюватись у визначеній послідовності. Коли рука робить гребок, ноги витягнуті; на завершенні гребка рукою, коли вона майже цілком витягнута вперед, виконати рух ногами.

Вправа «Поплавець»

Стоячи в дні басейну, дитина робить глибокий вдих. Звертаємо вашу увагу на те, що легені повинні максимально наповнитися повітрям для правильного виконання вправи. Підтискаємо підборіддя до грудей, тепер обличчя перебуває у воді. Піднімаємо одну ногу і притискаємо її до грудей, обхопивши при цьому її руками. Потім також піднімаємо другу ногу. Притиснувши обидві ноги і голову до грудей (положення угруповання), дитина спливає на поверхню води округлою спиною вгору. Якщо легені не достатньо заповнені повітрям, то дитина не зможе спливти. Може статися так, що після підняття обох ніг тіло дитини спочатку опуститься вниз, але максимум через 1-2 секунди спливе. Знаходимося в положенні «Поплавець» від 5 до 10 секунд, потім опускаємо ноги і встаємо на дно басейну. Видихати у воду не можна, якщо дитина видихає у воду, тіло піде на дно.

Вправа «Медуза»

З положення «Поплавець» переходимо в стан «Медуза». Після глибокого вдиху, групування ніг і голови, перебуваючи в положенні округлою спиною вгору, дитина випрямляє руки і ноги в розслабленому стані. Голова знаходиться у воді і опущена вниз, руки і ноги як щупальця медузи – розслаблені. Дитина затримується в такому положенні стільки часу, скільки зможе.

Вправа «Морська зірка»

Вправа «Морська зірка» також виконується з максимально заповненими повітрям легкими. Глибокий вдих, затримка дихання, нахил вперед таким чином, щоб живіт і плечі лягли на воду. Голова при цьому знаходиться у воді, руки в сторони. Потім відриваємо одну ногу від дна, слідом плавно піднімаємо другу. Ноги, як і руки, повинні бути розведені в сторони. Знаходимося в такому положенні з 5 секунд і поступово збільшуємо час до 15 секунд. У положенні «Морська зірка» потрібно обов'язково відкривати очі під водою.

Вправа для відновлення дихання

Після виконання ряду вправ необхідно відновлення дихання. Тримаючись за бортик басейну, виконати 2-10 (до 10) видихів у воду поспіль. Таким чином відбувається відновлення дихання.

Вправа для додання впевненості при знаходженні дитини у воді без опори

Тримаємо дитину за руки і відходимо від бортика до протилежної сторони басейну. Після кожного вчиненого кроку дитина робить вдих і занурюється у воду, потім, піднімаючись з води, видихає повітря і робить наступний крок. Затримуватися під водою не потрібно, очі під час вправи завжди відкриті. Таким чином проходимо весь басейн. Якщо дитина відчуває себе впевнено, можна відпустити руки і спробувати не тримати його

Вправа «Човники»

Так само виконується в басейні від одного краю до протилежного. Дитина йде по дну басейну, одночасно здійснюючи гребки руками як веслами.

Орієнтовні вправи для першого етапу навчання плаванню способом брас:

- у в.п. сидячи, лежачи на мілині виконувати елементарні рухи руками: кидання іграшок у воду, плескання, ігри з надувними іграшками тощо;
- ходьба та біг на мілині (глибина до колін);
- підстрибування вгору з падінням у воду в ігрових ситуаціях (глибина до колін);
- стрибки вперед з падінням на поверхню води в ігрових ситуаціях (глибина до колін і вище);
- перехід з мілкого на більш глибоке місце (поступово, разом з учителем) (глибина до грудей);
- діставання різних предметів зі дна басейна (глибина по пояс);
- присідання до грудей, по шию (глибина по пояс).

Елементи йоги

«…Йогу слід розглядати як гармонію трьох сутностей людини: фізичної, розумово - емоційної (психічної) і духовної. Метою йоги є досягнення і підтримка такої гармонії. Мета має кілька аспектів: Раджа-йога, Бхакті-йога, Карма-йога, Хатха-йога...»[3] та інші. Такий поділ аспектів йоги певною мірою умовний, але має велике методичне значення, оскільки дозволяє займатися йогою всім людям, незалежно від статі, віку, професії, віросповідання, національності, враховувати особливості кожної людини, її індивідуальність, потреби та нахили. Відтак, всі аспекти йоги взаємно доповнюють один одного. Їх елементи використовуються при освоєнні будь-якого напрямку цього вчення. В своїй роботі ми розглянули деякі елементи йоги (асани, пранаяму, мудри), які можуть бути використані з метою поліпшення здоров'я учнів з порушеннями розумового розвитку.

Хатха-йога – це практична система самовдосконалення. Завдяки практиці йоги людина може добитися гармонійного розвитку тіла, розуму, інтелекту і душі. Гімнастикою з елементами Хатха-йоги можна займатись починаючи з підготовчого класу спеціальної загальноосвітньої школи для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку,за винятком учнів, які за станом здоров'я звільнені лікарем. Вправи йогів відзначаються своєрідністю методів і високою ефективністю їхнього впливу на організм дитини. Виконання вправ веде до функціонального навантаження життєво важливих внутрішніх органів і систем, їх зміцнення та вдосконалення.

Елементи йоги включають «асани» – фізичні вправи, в яких використовуються різні статичні положення, та «пранаяму» – спеціальні дихальні вправи в певній послідовності. В основі цієї практики лежить відмова дихати неритмічно і швидко. Ритмічне дихання забезпечується трьома компонентами: правильним вдихом, довгим видихом і затримкою повітря. Ці три частини як три рівних відрізка. Виконавець не тільки звикає до їх равнодлітельності, але і здатний подовжувати їх. Дихати правильно - значить, ритмічно, спокійно, збільшуючи протяжність кожної з трьох частин. Система пранаями включає наступні дихальні вправи: підготовче дихання, повне дихання та його складові частини (черевне (діафрагмальне), реберне та ключичне), поперемінне (альтернативне) дихання, очисні вправи та вправи, які тренують діафрагму і м'язи живота. Оптимальне вихідне положення для оволодіння переліченими типами дихання – сидячи на стільці або лежачи на спині на твердій поверхні, голова, шия і спина знаходяться на одній лінії. Дихання виконується через ніс, кожну дихальну вправу починають з енергійного видиху.

При виконанні вправ необхідно дотримуватися таких вимог:

- ✔ займатися в провітреному, не сирому приміщенні, на килимку;
- ✔ температура повітря повинна бути 18-24° С;
- ✔ займатися в тихому місці, де ніякі звуки та переміщення не будуть заважати виконанню вправ;
- ✔ одяг не повинен обмежувати рухів;

[3] Зубков А.Н., Очаповський А.П. Хатха-йога для начинающих – М.: Медицина, 1991. – С.9.

- ✔ при потребі, при виконанні вправ можна підкладати складений рушник (тощо);
- ✔ не займатися відразу після прийому їжі;
- ✔ не займатися після фізичного навантаження;
- ✔ не допускати поспішності, змагання при виконанні вправ;
- ✔ займатися вправами з дитиною тільки після дозволу лікаря;
- ✔ постійний лікарсько-педагогічний контроль виконання вправи учнем.

У випадку гіпервентиляції легенів (у школяра збільшена частота дихання, задишка, блідість, запаморочення, занепокоєння) – припинити виконання вправи, скласти руки, як при вмиванні, занурити в них личко дитини, учень робить глибокий вдих і видих, повторити 2-3 рази. Заняття гімнастикою з елементами йоги включає в себе чотири основних елемента: підготовчі вправи, основна частина, компенсуючи пози, заключна частина (відпочинок).

Ритмічне дихання

В.п. − сидячи.

Випростатись, розслабити м'язи. Енергійно видихнути. Вдих – глибокий, відраховуючи приблизно 6 пульсових одиниць (спочатку 2 с (рахунком), поступово збільшуючи час до 6-7 с; потім, відраховуючи пульсові одиниці). Видих – так само, відраховуючи приблизно 6 пульсових одиниць. Дихання стає пульсуюче, але безперервне, з невеликими хвилеподібними затиханнями між окремими ударами пульсу. Кожен вдих виконувати протягом стількох пульсових одиниць (ударів серця), як і видих. Будь-яке зменшення чи збільшення цих одиниць, як і затримку повітря, про яку йтиметься пізніше, здійснювати поступово і тільки після оволодіння підготовчим диханням. Ритмічне дихання засвоюють добре тоді, коли учень відчуває удари серця. З цією метою можна змінити в.п. – стоячи (або лежачи). Спочатку, щоб почути пульсацію, покласти руку на серце або палець правої руки на зап'ясток лівої, як при вимірюванні пульсу. Вправи з ритмічного дихання виконувати кілька тижнів, збільшуючи його тривалість до 14 пульсових одиниць, після чого можна приступати до виконання так званого повного дихання йогів.

Діафрагмальне дихання (нижнє дихання)

В.п. − напівлежачи (або лежачи, або стоячи).

Розслабитись. На 4 рахунки зробити видих (енергійний), на 4 − вдих. Дихати тільки животом, повільно, без найменшого напруження. Голосові щілини ледве стиснути, утворюючи рівний звук «х-х-х». Завдання — максимальне розслаблення.

Кількість діафрагмальних подихів у добу потрібно збільшувати дуже повільно, по 6-7 подихів у тиждень (при щоденних регулярних заняттях).

Терапевтичний ефект. Допомога роботі серця, забезпечуючи прилив венозної крові. Це сприяє зниженню високого артеріального тиску, стимулює травлення, регулює діяльність органів черевної порожнини.

Повне дихання

В.п. – о. с. (або лежачи чи сидячи).

1. Розслабитись (якщо у в.п. сидячи – добре розправити грудну клітку, якщо – в.п. лежачи, лягти на тверду поверхню). Енергійний видих, втягуючи стінку черева всередину. Вдих – на 5 рахунків — втягуючи повітря через ніс, зробити повільний вдих: розширити нижню частину грудної клітки в сторони та вперед; розширити середню та верхню частини грудної клітки вперед – назад – в сторони; втягнути всередину нижню частину живота та підняти плечі, що сприяє наповненню повітрям самих верхніх частин легень. Вдих має відбуватись одним рухом, яким піднімається в наведеній послідовності всі частини грудей, від діафрагми, що опускається, до самих верхніх ребер і ключиць. Рух має бути плавним, тривалістю в 2 с.

2. Затримати дихання на 2-3 с.

3. Видих – на 5 рахунків, ритмічно, повільно, поступово – втягнути усередину живіт, стиснути нижні ребра, опустити плечі.

Перший день потрібно вправлятись у повному диханні протягом 1 хвилини, наступні п’ять днів – додавати по 1 хв кожного дня. Тільки після цього – приступити до вправ із затримкою дихання («Затримати дихання на 2-3 с»). Повне дихання може бути виконане в будь-якому статичному положенні та у русі. Щоб опанувати повне дихання правильно, потрібно виконувати його поступово, без перевантажень.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Дозволяє накопичити велику кількість енергії в організмі, збільшує корисний об'єм легенів. Поліпшення опірності організму. Позитивний вплив при підвищеному артеріальному тиску та серцевих захворюваннях. Заспокоює нервову систему та сприяє розвитку волі і рішучості. Стимуляція функції залоз внутрішньої секреції.

Ха-дихання лежачи

В.п. – лежачи, руки вздовж тулуба.

1. Зробити вдих, як при повному диханні, одночасно піднімаючи руки та опускаючи їх на підлогу за головою. Затримати дихання (2-3 с).

2. Швидко підняти ноги і, згинаючи їх в колінах, охопити руками, притискаючи стегна до живота. Одночасно зробити видих через рот зі звуком «Ххаа».

3. Повільний вдих, піднімаючи руки над головою. Одночасно випростати ноги і повільно опустити їх на підлогу.

4. Пауза кілька секунд (затримка дихання на 2-3 с).

5. Повільний видих через ніс, одночасно опускаючи руки з боків.

6. Розслаблення.

Повторити 4 рази.

Терапевтичний ефект. Поліпшення циркуляції крові. Поліпшення нервовопсихічного стану організму; сприяння зняттю стресу, корекція психоемоційного стану. Очищення шлунково-кишкового тракту. Зміцнення хребта. Зміцнення м'язів живота і спини.

Очисне дихання

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба. Долоні притиснуті одна до одної. Зап'ястя рук натискають злегка на живіт, так що долоні виявляються перпендикулярні тілу.

1. Повільний вдих через ніс, як при повному диханні.

2. Без паузи почати видих: губи щільно притиснути до зубів, залишаючи вузьку щілину (або − стиснути губи, ніби для свистка, не надуваючи щік); через цю вузьку щілину випустити повітря кількома короткими поштовхами. Виникає відчуття, що рот не відкритий і тому потрібне напруження грудних м’язів і діафрагми, щоб вичавити повітря з легень.

Йоги часто закінчують інші вправи цим диханням.

Повторити 2-3 рази.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Зняття втоми. Підвищення фізичної та розумової працездатності.

Мудри

«Мудрою» називається строго визначене каноном положення рук. Мудра – поза, що здійснює вплив на залози внутрішньої секреції. Давньоіндійські лікарі, застосовуючи ту чи іншу комбінацію пальців, замикали енергетичні канали рук, викликаючи цим необхідний лікувальний ефект.

Мудри можна виконувати в будь-якому положенні, обличчям на схід. Дихання повільне, вдих і видих – рівномірні, спокійні. Мудри виконуються обома руками спокійно, без перенапруження м'язів у 1 – 4 прийоми. З великої кількості мудр нами підібрані ті, виконання яких не складне та забезпечує потрібний терапевтичний ефект.

Шива лінгам мудра

Терапевтичний ефект: поліпшення психоемоційного стану організму при млявості, незадоволеності, втомі, пасивності; зняття стресу; корекція нервової напруги і постійного навантаження. Мудра, що заряджає енергією. Виконання цієї мудри поліпшує стан організму в процесі одужання від різних захворювань.

Методика виконання. Розмістити праву руку, злегка стиснуту в кулак на долоню лівої руки; витягнути великий палець правої руки вгору; ліву рука потрібно скласти у формі чаші, її пальці тримати вкупі; руки розмістити на рівні живота, а лікті відвести в сторони і трохи вперед. Виконувати по необхідності так часто, як потрібно, або 2 рази на день по 4 хвилини (див. Рис. 1).

Динамічна мудра

Терапевтичний ефект: покращує діяльність головного мозку, знімає нервову напругу, створює відчуття внутрішнього спокою та розслаблення.

Методика виконання. Кожною рукою при видиху по черзі торкатися то одним, то іншим пальцем подушечки великого пальця; при вдиху розпрямити пальці; вдруге також на видиху пальцями торкатися по черзі великого пальця, але вже нігтями; при вдиху розпрямити пальці; втретє пальцями торкатися по черзі кінчика великого пальця, але при цьому ще впиратись ними в долоню; при вдиху розпрямити пальці. Починати краще з видиху. На склад «са-а-а» з'єднати вказівний і великий пальці; на склад «та-а-а» з'єднати середній і великий пальці; на склад «на-а-а» з'єднати безіменний і великий пальці; на склад «ма-а-а» з'єднати мізинець і великий пальці. Мудру можна виконувати щодня від 5 до 30 хвилин.

Сахаджа шанкха мудра

Терапевтичний ефект: допомагає контролювати емоції; сприяє корекції психоемоційного стану організму, формуванню потужного енергетичного поля, що захищає від шкідливих психічних і енергетичних впливів; зміцнює силу волі, надає рішучість.

Методика виконання. З'єднати фаланги великих пальців рук, інші пальці переплести в «замок», мантра «Ом хрим ом». Мудру можна виконувати тричі на день 10-15 хвилин (див. Рис. 2).

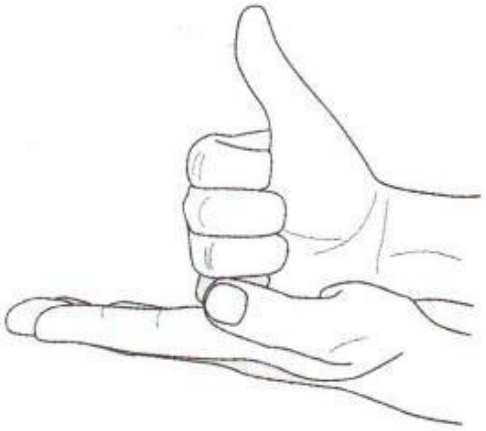


Рис. 1. Шива лингам мудра



Рис. 2. Сахаджа шанкха мудра



Рис. 3. Апана мудра

Апана мудра

Терапевтичний ефект: сприяє підтримці в психічній сфері балансу, сприйнятливості, адаптивності; має протизапальну та жарознижувальну дію; сприяє виведенню з організму людини екзо- і ендотоксинів через шкіру і нирки. Цю мудру ще називають енергетичною. Сконцентрована, спрямована енергія здатна робити чудеса творіння та зцілення, знімати біль, виводити отрути і шлаки.

Методика виконання. З'єднати разом подушечки великих, середніх і безіменних пальців кожної руки; вказівні пальці та мізинці випрямити, не напружувати; мантра «Ом апанайя сваха». Мудру можна виконувати щодня від 10-15 хвилин, візуалізуючи сяйво навколо тіла (див. Рис. 3).

Мудра «Знання»

Терапевтичний ефект: знімає емоційну напруження, тривогу, занепокоєння, депресію; поліпшує мислення, активізує пам’ять; концентрує потенційні психічні можливості.

Методика виконання: вказівний палець легко з’єднати з подушечкою великого пальця. Три пальці, що залишились − випрямити, не напружуючи. Коли пальці спрямовані вгору, до неба, таке положення пальців називається мудра «Джняна» (жест споглядання). Якщо пальці спрямовані вниз до землі - мудра «Чин» (гармонії) (див. Рис. 4, 5).



Рис. 4. Мудра «Знання» («Джняна»)

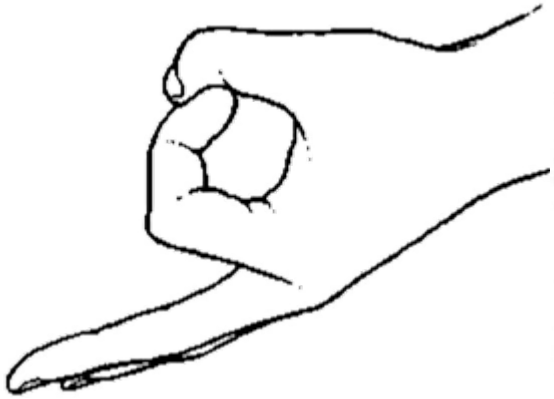
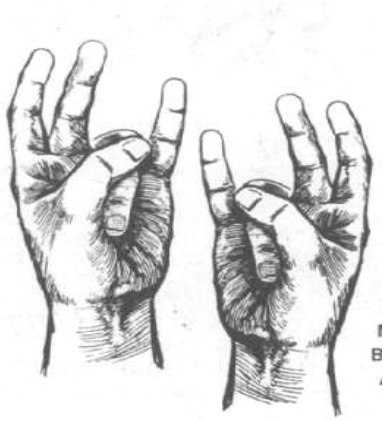


Рис. 5. Мудра «Знання» («Чин»)



ис. 6. Мудра «Вікно мудрості»

Мудра «Вікно мудрості»

Показання: порушення мозкового кровообігу, склероз судин головного мозку. Відкриває життєво важливі для життя центри, що сприяють розвитку мислення, активізації пізнавальної діяльності.

Методика виконання: безіменний палець правої руки притиснути першою фалангою великого пальця цієї ж руки. Аналогічно скласти пальці лівої руки. Пальці, що залишилися, вільно розставити (див. Рис. 6).

ОРІЄНТОВНІ РУХЛИВІ ІГРИ

Гуси

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, витривалості, сили.

Зміст. Гравці стають у шеренгу та присідають навпочіпки. За сигналом учителя гравці починають бігти «гусячим кроком». Три перші «гуски», що добігли до фінішу, стають переможцями.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати гру за сигналом (світловим чи звуковим) учителя. 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Зберігати інтервал між гравцями (0,5 м). 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Естафета з обручем

Інтенсивність: середня, висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, мислення, спритності, швидкості; вдосконалення навички бігу; здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. Перші гравці стоять на лінії старту. За сигналом учителя гравець, який стоїть першим в колоні, бере обруч в руки, біжить вперед, оббігає стійку та повертається до своєї команди. Другий гравець приєднується до першого, теж бере обруч в руки, гравці разом біжать до точки повороту та назад. Повинні приєднатись усі гравці. Перемагає команда, гравці якої першими досягли лінії фінішу.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Гравці, що втратили обруч, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Всі учні групуються в одну команду. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один чи кілька учнів, які найкраще виконували рухи.

Естафета парами

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, мислення, швидкості, спритності; навички ходьби; здатності до аналізу своїх дій і дій іншого учня (в парі) та до узгодженого виконання рухових дій в парі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці діляться на дві команди з парною (однаковою) кількістю учнів. Кожна команда ділиться на пари. Пари стають спиною один до одного та беруть один одного під руки. За сигналом учителя кожна пара починає рухатись до фінішу та назад, після чого передає естафету наступній парі. Перемагає команда, усі пари якої пройшли дистанцію.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати естафету за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Ті пари, що розірвали руки чи втратили рівновагу, штрафуються та продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри: 1. Всі учні групуються в одну команду. 2. Ноги у кожного гравця зв'язані мотузком на ширині плечей.

М'яч у стінку

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток швидкості, спритності, швидкості реакції, уваги; вдосконалення навички кидання та ловіння м'яча; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Дві команди стоять у колоні по одному за 5-8 м від стінки. Перші гравці кожної команди тримають у руках по м'ячу. За сигналом учителя вони кидають м'яч у стінку так, щоб він, відскочивши, вдарився в землю (підлогу), а самі в цей час стають у кінець колони. Другі номери ловлять м'яч, що відскочив від землі (підлоги), кидають його в стіну і стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою завершить гру.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Гравці не заступають за стартову лінію. 4. М'яч кидають певним способом (за вказівкою вчителя). 5. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіант гри. Всі учні групуються в одну команду. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один чи кілька учнів, які найліпше виконували завдання.

Неправильний рух

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, мислення, швидкості реакції, спритності, кмітливості, здатності до самовираження; комунікаційних навичок.

Зміст. Учні шикуються півколом (або в шеренгу), на відстані витягнутої руки один від одного. Гравці повинні виконувати рухи, відмінні від рухів учителя (наприклад, учитель піднімає руки вгору, а учні: один − розводить руки в сторони, другий − стрибає, третій − піднімає одну ногу, четвертий − піднімає одну руку). Перемагають найбільш уважні та спритні учні.

Правила. 1. Розпочинати та завершувати гру за сигналом учителя (звуковим чи світловим). 2. Учні повинні послідовно виконувати показані рухи. 3. Учні, які помилилися, штрафуються, але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Потяг

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, швидкості, спритності, витривалості; здатності до узгодження своїх дій в парі та в групі; вдосконалення навички бігу; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному на лінії старту. На однаковій відстані від лінії старту (5 − 6 м) поставлені стійки (інші прилади). За сигналом учителя гравець, який стоїть першим в колоні, біжить вперед, оббігає стійку та повертається до своєї команди. Другий гравець кладе руки на пояс першого та разом з ним виконує те саме завдання. І гравці продовжують бігати ланцюжком, поки гравець, який стоїть останнім у колоні, не пробіжить дистанцію. Перемагає команда, гравці якої першими виконали завдання.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Гравці, що розірвали руки чи втратили рівновагу, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Всі учні групуються в одну команду. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один або кілька учнів, які найкраще виконували завдання. 2. Можна змінити спосіб пересування: стрибати на двох ногах від старту до стійки, бігти − від стійки.

Стрибунці

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, гнучкості, витривалості; здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; вдосконалення навички стрибків; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. В.п. гравців, які стоять першими в колоні − основна стійка, руки на пояс. Інші учні кладуть руки на плечі (на пояс, в залежності від зросту) тому, хто стоїть попереду. Перші гравці стоять на лінії старту. За сигналом учителя учні стрибками на обох ногах рухаються на лінію фінішу. Перемагає команда, гравці якої першими досягли лінії фінішу.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Гравці, що розірвали руки чи втратили рівновагу, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Всі учні групуються в одну команду. 2. Можна змінити спосіб пересування: стрибати на одній нозі (почергово).

Хто далі

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, сили, витривалості; вдосконалення навички кидання набивного м'яча (2 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці стають на лицьовій лінії майданчика з набивними м'ячами. Гравець бере набивний м'яч (маса 2 кг) та кидає із-за голови двома руками з місця. Ведучий відмічає відстань кидка. Наступні гравці – те ж саме. Повторити 3 рази. Переможець – той гравець, який кинув м'яч якнайдалі.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри: 1. Використовувати для кидання медицинбол. 2. Використовувати в процесі рухливої штовхання набивного м'яча (2 кг) з місця двома руками / однією рукою (в 7 класі).

Швидкі обручі

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості, просторового орієнтування; вдосконалення навичок котіння обруча вперед і бігу з обручем; виховання комунікаційних навичок.

Обладнання та реманент: обручі.

Зміст: Гравці шикуються в шеренгу. Обручі лежать поряд із кожним із них. За сигналом гравці піднімають кожен свій обруч та біжать прямо, котячи обруч. Перемагає гравець, який першим досяг лінії фінішу.

Правила: 1. Гра починається та закінчується за сигналом педагога (світловим або звуковим). 2. Гравець, який не виконав завдання, продовжує грати. 3. Заохочуються всі вихованці, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один або кілька дітей, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри: 1. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. Обручі лежать поряд із першими в колоні. За сигналом гравці піднімають кожен свій обруч та біжать до орієнтира, котячи обруч. Оббігають орієнтир, повертаються, котячи обруч і передають його наступному гравцю. Перемагає команда, гравці якої першими закінчили грати.