

Міністерство освіти і науки України
Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДГОТОВЧОГО, 1-4 КЛАСІВ
СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ
РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ ДІТЕЙ**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Підготовчий, 1-4 класи**

Укладач: Бобренко І.В., молодший науковий співробітник лабораторії
олігофренопедагогіки Інституту спеціальної педагогіки НАПН України

Київ - 2014

Пояснювальна записка

Фізична культура є невід'ємною ланкою системи навчально-виховного процесу спеціальної загальноосвітньої школи для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, вона сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості дитини з обмеженими розумовими можливостями, що створює необхідні передумови для оптимальної абілітації та соціальної адаптації школярів.

Основною метою навчального предмету «Фізична культура» є: формування умінь і навичок здорового способу життя, гармонізація психофізичного розвитку та корекція його порушень, всебічний розвиток особистості, забезпечення оптимальної адаптації учнів до фізичних і соціальних умов довкілля.

Мета реалізується вирішенням наступних взаємопов'язаних *завдань*:

- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному психофізичному розвитку учнів;
- розвиток функціональності та компенсаторних можливостей аналізаторів і міжаналізаторних зв'язків;
- попередження та корекція вад психофізичного розвитку, вторинних порушень;
- формування достатнього рівня практичних умінь і навичок;
- розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості), розвиток відчуття темпу та ритму;
- мовленнєвий розвиток, збагачення та конкретизація активного та пасивного словника;
- формування основ знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, як невід'ємні складові загальної культури людини;
- 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.

Потрібно відзначити, що контингент спеціальних шкіл для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку неоднорідний за віком, станом здоров'я, особливостями психофізичного розвитку, наявністю та якістю дошкільної підготовки та здатністю до навчання. Корекційно-розвивальна 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. 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.

Відтак, у представленій програмі рекомендації для дітей з помірною розумовою відсталістю виділені зірочкою (*).

Учні, віднесені за станом здоров'я до підготовчої групи, виконують програму основної, за винятком індивідуально протипоказаних вправ. Учні, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, займаються за спеціальною програмою лікувальної фізичної культури та мають два додаткових заняття. Оцінювання навчальних досягнень цих учнів здійснюється за параметрами «зараховано» чи «не зараховано».

У підготовчому, 1-му та 2-му класах оцінювання навчальних досягнень школярів не проводиться, їх переводять у наступний клас на підставі підготовленої вчителем психолого-педагогічної характеристики. Оцінювання рівня розвитку фізичних якостей і навчальних досягнень учнів проводиться з 3-го класу.

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 підготовчих, 1 – 4-х класах спеціальної загальноосвітньої школи для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

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

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 подано «Теоретичні відомості». Елементарні відомості, одержані учнями в підготовчому та 1-му класах, розвиваються та вдосконалюються в наступних класах.

Орієнтовна сітка розподілу навчальних годин

Розділи програмного	Підготовчий клас	1-й клас	2-й клас	3-й клас	4-й клас
------------------------	---------------------	----------	----------	----------	----------

матеріалу					
<i>гімнастика</i>					
<i>легка атлетика</i>					
<i>лижна підготовка</i>					
<i>баскетбол</i>					
<i>правила за поведінку вибором школи (плавання, вправи на тренажерах, футбол, теренкур тощо)</i>					
<i>часу цього годин</i>					

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 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 молодших 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.

У **четвертій частині 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 реманенту повинні відповідати віковим особливостям молодших 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 з огляду на індивідуальні психофізичні особливості учнів.

Розвиток фізичних якостей молодших 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. 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, починаючи з 3-го класу. За неможливості проведення (малосніжна зима, морози нижче -12°C) лижна підготовка замінюється на інший програмний матеріал.

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: -8°C (для учнів підготовчих, 1-2 класів); -11°C (для учнів 3-4 класів).

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей молодшого шкільного віку з розумовою відсталістю доцільно відзначити: фітболгімнастику, 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 (плакати, таблички з текстом, піктограми, фотографії, малюнки, предметні засоби, кіно - чи відеоматеріали; світлосигналізація тощо), 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.

Програму з фізичної культури для спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку розроблено на основі положень Державного стандарту початкової загальної освіти для дітей з особливими освітніми потребами, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21 серпня 2013 р. № 607 з урахуванням Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів, їх психофізичних і вікових особливостей. Навчальну програму створено з урахуванням сучасних наукових даних і практичного досвіду вчителів з фізичного виховання.¹

¹ При розробці програми були використані окремі елементи з Програми та методичних рекомендацій для допоміжної школи. Фізична культура. Підготовчий, 1-10 класи / Уклад.: Г.В. Презлята, Л.В. Романишин, І.В. Вовк, М.П. Волошенко, І.П. Висіцький. – К.: «Богдана», 2002. – 183 с.

ПЕРША ЧАСТИНА
УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Підготовчий клас
(70 год. на рік; 2 год. на тиждень)

<i>№ з/п</i>	<i>К-сть год.</i>	<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Орієнтовні навчальні досягнення учнів</i>	<i>Спрямованість корекційно-розвивальної роботи</i>
1	2	3	4	5
1	24	ГІМНАСТИКА <i>Теоретичні відомості.</i> Фізична культура та її значення в житті людини. Правила поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці фізичної культури. Підготовка до уроку фізичної культури. Вимоги до спортивного одягу та взуття. *Правила поведінки та гігієни учнів під час проведення уроків фізичної культури. *Правила безпеки при виконанні фізичних вправ. *Підготовка до уроку фізичної культури. *Вимоги до спортивного одягу та взуття.	<i>Учень:</i> <i>має</i> елементарне уявлення про фізичну культуру та її значення; <i>має</i> уявлення про правила поведінки та гігієни учнів під час проведення уроків фізичної культури; правила безпеки при виконанні фізичних вправ; підготовку до уроку; вимоги до спортивної форми та взуття (за підказкою вчителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці фізичної культури; вимог до спортивної форми та взуття (за допомогою чи за вказівкою вчителя); * <i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя); * <i>має</i> елементарне уявлення про правила поведінки та гігієни учнів під час проведення уроків фізичної	Формування інтересу та звички до занять фізичними вправами. Формування активності довольної уваги. Формування вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними уявленнями. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток навички перебування в класі та дотримання ритму життя дитячого колективу.

		культури; правила безпеки при виконанні фізичних вправ; підготовку до уроку; вимоги до спортивної форми та взуття (за допомогою вчителя). <i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за підказкою вчителя); <i>здійснює</i> носове дихання (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> вправи з дозованим опором (надуває іграшки, м'ячі тощо) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> вправи з подовженим видихом, з вимовлянням звуків на видиху (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*здійснює</i> носове дихання (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> вправи з дозованим опором (надуває іграшки тощо) (за допомогою чи наслідуючи вчителя). <i>Розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> нахили тулуба (вперед, назад) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> нахили голови (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> повороти голови (праворуч, ліворуч) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);	Активізація розумової діяльності. Формування продуктивного мислення. Розвиток мимовільної та довільної пам'яті. Корекція психоемоційного стану. Формування навички носового дихання в спокої та під час виконання фізичних вправ. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, старанності. Формування довільної уваги. Формування основних просторових уявлень. Розвиток кінестетичних відчуттів (напряму руху, його швидкості та тривалості, ступеню зусилля при його виконанні). Корекція психофізичного напруження. Формування правильної постави. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності).
--	--	--	--

Дихальні вправи

Носове дихання (вдих через ніс і видих через рот; вдих і видих через ніс).
Дихальні вправи з дозованим опором (надування іграшок, кульок тощо).
Дихальні вправи з подовженим видихом, з вимовлянням звуків на видиху.
Динамічні дихальні вправи.

- *Носове дихання (вдих через ніс і видих через рот; вдих і видих через ніс).
- *Дихальні вправи з дозованим опором (надування іграшок, кульок тощо).

Вправи на розтягування

Нахили голови (вперед, назад, праворуч, ліворуч).
Нахили тулуба (вперед і назад з в.п. стоячи, ноги нарізно; вперед з в.п. сидячи, назад із в.п. стоячи на колінах).
Симетричні махи руками (вгору, вниз, в сторони).
Згинання та розгинання стоп (одночасно та по чергово) у в.п. сидячи та у в.п. лежачи на спині.

	Повороти тулуба (праворуч, ліворуч). Повороти голови (праворуч, ліворуч). *Нахили тулуба (вперед, назад). *Нахили голови (вперед, назад). *Симетричні махи руками (вгору, вниз, в сторони).	<i>виконує</i> повороти тулуба (праворуч, ліворуч) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>здійснює</i> симетричні махи руками (вгору, вниз, в сторони) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> згинання та розгинання стоп (одночасно та по чергово) у в.п. сидячи та у в.п. лежачи на спині (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>уміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *<i>має</i> елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> нахили тулуба (вперед, назад) (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> нахили голови (вперед, назад) (за допомогою вчителя); *<i>здійснює</i> симетричні махи руками (вгору, вниз, в сторони) (за допомогою вчителя).	Розвиток координації рухів. Формування навички правильного дихання під час виконання вправи. Формування навички користування інструкціями вчителя при виконанні завдання.
	Вправи на розслаблення Легкий струс руки з невеликим нахилом тулуба в бік цієї кінцівки (чергуючи руки). Струси рук, нахилившись вперед (одночасно та по чергово). *Струси рук.	<i>Має</i> елементарне уявлення про узгодження дихання при виконанні вправи (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>виконує</i> рекомендації учителя при виконанні вправи; <i>виконує</i> легкий струс руки з невеликим нахилом тулуба в бік цієї кінцівки	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток просторової уяви. Розвиток точності та збільшення обсягу зорової, слухової та тактильної пам'яті. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності).

		Вправи для розвитку координаційних здібностей Вузька стійка ноги нарізно на пальцях, стопи рівнобіжні. Ходьба обмеженою площиною (по «коридору» на підлозі). Ходьба прямо та боком по мотузці (гімнастичному канату, обручу тощо), покладеній на підлогу. Перекази з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці. Котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку (у в.п. – сидячи). *Передача предмета (наприклад, кеглі, прапорця) з руки в руку (без обмеження зорового сприйняття). *Котіння великого м'яча (в парах).	(чергуючи руки) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує струси рук, нахилившись вперед (одночасно та по чергово) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує струси рук (за допомогою вчителя); *дотримується рекомендацій учителя при виконанні вправи (за допомогою вчителя). <i>Розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя); використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя); виконує вузьку стійку ноги нарізно на пальцях, стопи рівнобіжні (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує ходьбу прямо та боком по мотузці (гімнастичному канату, обручу), покладеній на підлогу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує ходьбу обмеженою площиною (по «коридору» на підлозі) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує перекази з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці (за допомогою чи наслідуючи вчителя);	Корекція психофізичного напруження. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток здатності до сприймання та розуміння зверненого мовлення. Формування аналітико-синтетичного типу сприймання. Формування наочно-дійового мислення. Формування здатності до цілеспрямованої діяльності. Розвиток волі. Формування зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю при виконанні рухової дії. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток рухових якостей (спритності). Профілактика та корекція плоскостопості. Формування навички правильної постави. Тренування вестибулярного апарату.
--	--	---	---	--

		<i>виконує</i> котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> котіння великого м'яча (за допомогою вчителя). <i>*виконує</i> передачу предмета (наприклад, кеглі, прапорця) з руки в руку (без обмеження зорового сприйняття) (за допомогою вчителя). Стройові вправи Шиккування в коло, колону та шеренгу по одному. Перешиккування. Шиккування парами. Перешиккування. Ходьба в обхід. <i>*Шиккування в шеренгу та в колону по одному.</i> Виконання команд: «Ставай!», «Кроком руш!», «Бігом руш!», «На місці, стій!», «Шикуйсь!», «Розійдись!» <i>*Виконання команд: «Увага!», «Встати!», «Сісти!»</i>	<i>знає</i> своє місце в строю (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя «Ставай!», «Кроком руш!», «Бігом руш!», «На місці, стій!», «Шикуйсь!», «Розійдись!» (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>здійснює</i> шиккування парами, в коло, колону та шеренгу по одному та перешиккування (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> ходьбу в обхід (за допомогою чи за показом вчителя);	Формування здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Збагачення активного та пасивного словника. Виховання здатності до співпраці в колективі. Формування стійкості уваги. Формування узагальненості уявлень. Розвиток умінь орієнтуватись в просторі на основі зорової та кінестетичної чутливості. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів. Формування узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості).
--	--	---	---	---

		<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (з допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); <i>*сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя (за допомогою вчителя); <i>*ознайомлений</i> з тематичними піктограмами (за допомогою вчителя); <i>*намагається</i> узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя); <i>*сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя «Увага!», «Встати!», «Сісти!» (за допомогою вчителя); <i>*здійснює</i> шиккування в шеренгу та в колону по одному (за допомогою чи за показом учителя); <i>*старається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).	Формування навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Формування усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.
	<i>Ритмопластичні вправи</i> Ходьба з зупинками в кінці музичної фрази. Ходьба, біг, нахили голови з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Елементи української хореографії (з використанням мультимедійних засобів).	<i>Розрізняє</i> початок та кінець музичного твору (з допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>розрізняє</i> контрастні динамічні відтінки (швидко – повільно) (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> ходьбу з зупинками в кінці	Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Формування аналітико-синтетичного сприймання. Формування уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Формування наочно-дійового та наочно-образного мислення. Розвиток зорового сприйняття та тактильно-вібраційної чутливості. Формування здатності до здійснення

		*Нахили тулуба (вперед, назад); ходьба, біг з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них – під музично-ритмічний супровід з яскраво вираженим ритмічним малюнком.	музично-ритмічної фрази (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> ходьбу, біг, нахили голови з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (за показом чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> ритмічні рухи з використанням стрічок, обручів, м'ячів тощо (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>стежить</i> за діями інших учнів в процесі заняття та підпорядковує свої дії спільним (за допомогою вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); <i>*старається</i> узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя); <i>*сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> ходьбу, біг з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них під музично-ритмічний супровід з яскраво вираженим ритмічним малюнком (за допомогою чи разом з учителем).	аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Розвиток емоційної сфери. Послаблення негативних емоцій. Розвиток координації рухів. Формування узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, гнучкості). Формування навички правильної постави. Формування навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Формування діалогічного мовлення. Виховання доброзичливості, здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.
--	--	---	---	---

		<i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i> Переказати з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці. Ходьба, біг, нахили голови, стрибки з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо). Присідання з обручем та стоячи в обручі. Перекочування великого м'яча за орієнтирами. Підкидання вгору та ловля великого м'яча обома руками. Удар великого м'яча по підлозі (стіні) та його ловля двома руками. *Ходьба та біг з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, прапорцями тощо) в руках. *Котіння великого м'яча (в парах). *Передача предмета (наприклад, кеглі, прапорця) з руки в руку (без обмеження зорового сприйняття).	<i>Розрізняє</i> використані предмети за розміром, кольором (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>здійснює</i> переказати з пальців на п'яти та навпаки, стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> ходьбу, нахили голови, стрибки, біг з предметами в руках (з допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> присідання з обручем та стоячи в обручі (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> перекочування великого м'яча за орієнтирами (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> підкидання вгору та ловлю двома руками великого м'яча (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> кидання великого м'яча по підлозі (стіні) та його ловлю двома руками (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *<i>ознайомлений</i> з тематичними піктограмами (за допомогою вчителя); *<i>старається</i> узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя); *<i>вміє</i> передавати предмет з руки в руку, слідкуючи за його рухом (за допомогою учителя); *<i>виконує</i> ходьбу та біг з предметами в	Формування стійкості довільної уваги. Формування елементарних просторових уявлень. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток предметності та вибірковості сприйняття. Формування операційно-організаційного компонента мислення. Розвиток короткочасної та довготривалої пам'яті; збільшення обсягу оперативної пам'яті. Розвиток мимовільного запам'ятовування наочного матеріалу на основі практичної діяльності з ним. Формування здатності узагальнювати предмети за суттєвими ознаками. Розвиток тактильного відчуття. Розвиток предметних дій по наслідуванню при спонуканні та організації їх з боку вчителя. Формування цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Формування здатності до одночасних рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості).
--	--	--	--	--

		Кистьова та пальчикова гімнастика Згинання та розгинання пальців на витягнутих вперед руках (симетричне та асиметричне). З'єднання, стискання та розтискання долонь (у в.п. лікті в сторони). Зав'язування та розв'язування вузликів на товстих мотузках, шнурках. Кругові рухи кистями. Мудра «Знання» (див. дод. №6). *Кругові рухи кистями. *Розминання пальців рук і їх кінчиків. *Стискання пальців в кулак і їх розтискання (одночасно, послідовно).	руках (за допомогою учителя); <i>*виконує</i> котіння великого м'яча (в парах) (за допомогою вчителя). <i>Розрізняє</i> пальці кисті, що використовуються при виконанні вправи (за допомогою вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> згинання та розгинання пальців на витягнутих вперед руках (симетричне та асиметричне) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> з'єднання, стискання та розтискання долонь (у в.п. лікті в сторони) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> мудру «Знання» (за допомогою вчителя); <i>здійснює</i> кругові рухи кистями (за допомогою чи за показом учителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> стискання пальців в кулак і їх розтискання (одночасно, послідовно) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> кругові рухи кистями (за допомогою чи наслідуючи вчителя);	Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі). Формування та розвиток обсягу та точності довільної пам'яті. Формування мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток дрібної моторики рук. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації рухових дій. Формування узгодженості рухових дій. Формування кінестетичного контролю при засвоєнні рухових навичок. Збагачення та конкретизація запасу жестових знаків і піктограм. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості.
--	--	--	---	--

		Імітаційні вправи Імітація їжачка, хом'ячка. Пересування як заєць, кіт, мишка. Імітація рухів м'яча, поїзда. *Імітація рухів м'яча, поїзда, хом'ячка, горобчика.	<i>*виконує</i> розминання пальців рук і їх кінчиків (за допомогою чи наслідуючи вчителя). <i>Сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, піктограми, таблички тощо) (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предметів (з допомогою чи за підказкою вчителя); <i>розрізняє</i> елементарні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для виконання заданої імітації (за допомогою чи за показом учителя); <i>емоційно</i> реагує при виконанні імітаційних вправ (під контролем учителя); <i>вміє</i> імітувати руховими діями окремих тварин, предмети: імітує пересування kota, миші, їжака, хом'ячка, зайця, м'яча, поїзда (за допомогою чи за показом учителя); <i>*сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);	Формування цілеспрямованої уваги. Формування елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Формування мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Формування здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Формування адекватних емоційних реакцій. Формування узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Формування рухових навичок. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Формування вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.
--	--	---	--	--

			<i>*ознайомлений з тематичними піктограмами (за допомогою вчителя);</i> <i>*має елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);</i> <i>*має елементарне уявлення про зображення знайомих тварин і предметів (за допомогою вчителя);</i> <i>*використовує здобуті рухові навички (ходьбу, біг, стрибки, повзання тощо) для виконання заданої імітації (м'яча, поїзда, хом'ячка, горобчика) (за допомогою учителя).</i>	Виховання колективізму, доброзичливості.
2	14	СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ ЛЕГКА АТЛЕТИКА <i>Теоретичні відомості.</i> Правила поведінки, гігієни та техніки безпеки при виконанні спортивно-прикладних вправ. Основні частини тіла людини, задіяні при виконанні легкоатлетичних вправ. Правильне дихання під час виконання легкоатлетичних вправ. <i>*Основні фізкультурно-спортивні приміщення. *Правила підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</i>	<i>Учень:</i> <i>має елементарне уявлення про основні фізкультурно-спортивні приміщення (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</i> <i>має елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні легкоатлетичних вправ; правильне дихання під час виконання легкоатлетичних вправ; правила поведінки, гігієни та техніки безпеки при виконанні спортивно-прикладних вправ (за допомогою чи за підказкою вчителя);</i> <i>дотримується правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</i>	Розвиток навички перебування в класі та дотримання ритму життя дитячого колективу. Формування стійкості уваги. Формування здатності до оцінювання та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Формування кінетичних і кінестетичних відчуттів. Формування кінестетичного контролю за якістю рухів. Формування мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо).

		<i>Ходьба</i>: по колу, в колоні, в шерензі, парами, обмеженою площиною, з переступанням через предмет, по предмету; зі зміною напрямку; зі зміною темпу; імітаційна ходьба. <i>*Ходьба</i>: підлогою в одному напрямку, в шерензі, в колоні, імітаційна ходьба. <i>Біг</i>: повільний; швидкий; у чергуванні з ходьбою; зі зміною темпу; зі зміною напрямку; підтюпцем; навздогін. <i>*Біг</i>: повільний, швидкий, у чергуванні з ходьбою. <i>Стрибки</i>: на місці на обох ногах; на обох ногах з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч; через перешкоду	<i>*має елементарне уявлення</i> про основні фізкультурно-спортивні приміщення; правила підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою вчителя); <i>*дотримується</i> правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя). <i>Використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (з допомогою вчителя); <i>виконує</i> ходьбу: по колу, в колоні, в шерензі, парами; зі зміною напрямку; зі зміною темпу (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> ходьбу обмеженою площиною, з переступанням через предмет, по предмету, імітаційну ходьбу (за допомогою чи за показом учителя); <i>*виконує</i> ходьбу підлогою в одному напрямку, в шерензі, в колоні; імітаційну ходьбу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> біг повільний; швидкий; у чергуванні з ходьбою; зі зміною темпу; зі зміною напрямку; підтюпцем; навздогін (наслідуючи чи за показом учителя); <i>*виконує</i> біг повільний, швидкий, у чергуванні з ходьбою (за допомогою чи	Формування вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими поняттями. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання); швидкісно-силових (метання). Формування узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Формування формул рухів. Формування навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Формування здатності до виконання вправи за зрозумілою інструкцією вчителя. Формування діалогічного мовлення. Виховання комунікативних навичок, дисциплінованості, старанності, наполегливості.
--	--	--	--	---

	(через лінію, мотузок, обруч); в глибину з висоти до 40 см із м'яким приземленням. <i>*Стрибки:</i> на місці на двох ногах; на двох ногах з переміщенням (вперед, назад, праворуч, ліворуч). <i>Метання:</i> метання великого м'яча в горизонтальну ціль та його ловля (обома руками); підкидання та ловля великого м'яча (обома руками); кидання м'яча об землю та його ловля (обома руками). <i>*Метання:</i> великого м'яча у горизонтальну ціль (обома руками). <i>Лазіння:</i> по гімнастичній лаві в упорі на колінах і рачки, захоплюючи руками краї лави (вперед); перелізання з опорою на груди; підлізання та перелізання через предмет (h=40 см) (наприклад, перелізання довільним способом через гімнастичну лаву); обмеженою площиною; довільне влізання на гімнастичну стінку та злізання з неї (до визначеної висоти). <i>*Лазіння:</i> підлізання під предмет (h=40 см). <i>Повзання:</i> по гімнастичному мату (довільне); по гімнастичному мату, оминаючи перешкоди; обмеженою площиною. <i>*Повзання:</i> по гімнастичному мату (довільне).	наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> стрибки: на місці на обох ногах; на обох ногах з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч; через перешкоду (через лінію, мотузок, обруч); в глибину з висоти до 40 см із м'яким приземленням. (за допомогою чи за показом учителя); <i>*виконує</i> стрибки на місці на двох ногах; на двох ногах з переміщенням (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>здійснює</i> метання: метання великого м'яча в горизонтальну ціль та його ловля (обома руками); підкидання та ловля великого м'яча (обома руками); кидання м'яча об землю та його ловля (обома руками) (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> лазіння: по гімнастичній лаві в упорі на колінах і рачки, захоплюючи руками краї лави (вперед); перелізання з опорою на груди; підлізання та перелізання через предмет (h=40 см) (наприклад, перелізання довільним способом через гімнастичну лаву); обмеженою площиною; довільне влізання на гімнастичну стінку та злізання з неї (до визначеної висоти) (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> повзання по гімнастичному мату довільне; по гімнастичному мату,	
--	--	--	--

			омінаючи перешкоди; обмеженою площиною (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>уміє</i> співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя); <i>уміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> метання великого м'яча в горизонтальну ціль (обома руками) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> лазіння підлізання під предмет (h=40 см) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> повзання по гімнастичному мату (довільне) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*намагається</i> співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя); <i>*намагається</i> узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя).	
3	6	ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ Плавання <i>Теоретичні відомості.</i> Основи загальної гігієни учнів. Правила гігієни та техніка безпеки під час занять з плавання. Значення дихання для життя людини.	<i>Учень:</i> <i>має</i> уявлення про правила гігієни та безпеки під час занять з плавання, правила поведінки в басейні, форму одягу на заняттях з плавання (за	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Формування наочно-дійового мислення. Естетичний розвиток.

	Правильне дихання в воді. Правила поведінки в басейні та на спортивних спорудах. Форма одягу на заняттях з плавання. Утримання на воді без рухів і з рухами ніг і рук. Основи техніки плавання способом брас. <i>*Правила гігієни та техніка безпеки під час занять з плавання. *Правила поведінки в плавальному басейні.</i> <i>*Значення дихання для життя людини та правильного дихання в воді.</i>	вказівкою вчителя); <i>має</i> елементарне уявлення про значення дихання для життя людини та правильного дихання в воді (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на заняттях з плавання (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); <i>*дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на заняттях з плавання (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про значення дихання для життя людини та правильного дихання в воді; правила поведінки в плавальному басейні (за допомогою вчителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної	Формування здатності до оцінки та регуляції основних просторових і динамічних параметрів переміщення. Формування позитивного психоемоційного стану. Формування навички правильної постави. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Формування здатності до узгодження рухових дій. Розвиток координації рухових дій. Формування здатності до одночасних рухів. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості). Формування навички правильного дихання під час виконання вправ в воді та на суші, плавання. Формування формул рухів. Розвиток здатності активно використовувати допомогу (вчителя). Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Розвиток інтересу учнів до оточуючого предметного та природного світу. Розвиток навичок соціальної взаємодії при спілкуванні з іншими
--	---	--	---

	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 ознайомлення з водним середовищем (наприклад, ходьба біля бортика басейну; ходьба по дну, тримаючись за руки вчителя, ходьба з різним положенням рук (в сторони, вгору, за голову); – підготовчі вправи для правильного дихання під час плавання (наприклад, біля бортика: «Оджени іграшку», «Бульбашки», правильне видихання в воду, присідання із занурюванням; присідання з видихом у воду); – вправи для визначення рівнів плавучості молодших школярів (наприклад, «Поплавець», див. дод. №4) Рухливі ігри в воді (наприклад, з надувним м'ячем, «Фонтанчик»). *Вправи для тренування на суші (в спортивному залі чи поряд з басейном): спочатку розминка, потім – підготовчі вправи та вправи, що імітують елементи плавання способом брас.	фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>грає</i> в 1-2 рухливі гри в воді (за допомогою чи разом з учителем); <i>спілкується</i> з іншими учнями (запитує, відповідає тощо) (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з рухами (за допомогою чи разом з учителем) *<i>виконує</i> вправи для тренування на суші (в спортивному залі чи поряд з басейном): спочатку розминка, потім – підготовчі вправи та вправи, що імітують елементи плавання способом брас (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> вправи в воді: вправи для ознайомлення з водним середовищем (наприклад, ходьба біля бортика басейну; ходьба по дну, тримаючись за руки вчителя); рухливі ігри в воді (наприклад, ігри з гумовим кругом) (за допомогою вчителя); *<i>грає</i> в 1 рухливу гру в воді (за допомогою вчителя).	учнями та дорослими. Виховання дисциплінованості, акуратності, наполегливості, навичок взаємодії.
--	--	---	---

		*Вправи в воді: вправи для ознайомлення з водним середовищем (наприклад, ходьба біля бортика басейну; ходьба по дну, тримаючись за руки вчителя); рухливі ігри в воді (наприклад, ігри з гумовим кругом).		
4	34	ІГРИ <i>Теоретичні відомості.</i> Правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор. Правила безпеки при виконанні рухових дій. Зміст розучених ігор. *Правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор. *Правила безпеки при виконанні рухових дій. *Зміст розучених ігор. <i>Для розвитку уваги, мислення:</i> «Кулька», «М'яч котиться», «Потяг», «Хвостик кішечки» тощо. <i>Для розвитку координаційних здібностей:</i> «Кулька», «М'яч котиться»,	<i>Учень:</i> має уявлення про правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор; правила безпеки при виконанні рухових дій; зміст розучених ігор(за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі уроку (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>спілкується</i> (питає, відповідає, передає потрібні предмети тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі гри (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей); <i>емоційно</i> реагує на процес і результат рухливої гри (під контролем учителя); <i>виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (з допомогою чи за показом учителя); <i>вміє</i> грати в 3-4 рухливі гри (за допомогою чи за показом учителя);	Формування аналітико-синтетичного типу сприймання. Формування цілеспрямованої уваги. Формування просторової уяви. Формування розуміння абстракції в ігровій діяльності. Формування організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Формування узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Формування тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості). Формування мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Формування рефлексорної

	«Хвостик кішечки», тощо. Для розвитку гнучкості: «Кулька», тощо. «Хвостик кішечки», Для розвитку швидкості: «М'яч котиться», «Потяг», тощо. «Хвостик кішечки», Для розвитку дрібної моторики: «Хвостик кішечки» тощо. З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Потяг», «Кулька» тощо. З метанням, киданням, ловлею: «М'яч котиться», «Кулька» тощо. Для розвитку комунікаційних навичок: «Кулька», «Потяг» тощо.	<i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших гравців (з допомогою вчителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор; правила безпеки при виконанні рухових дій; зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> грати в 1-2 рухливі гри (за допомогою учителя); <i>*намагається</i> співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя).	емоційності. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.
--	--	---	---

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року:

- *мати* уявлення про правила поведінки та гігієни учнів під час проведення уроків фізичної культури, правила безпеки при виконанні фізичної вправи, основні фізкультурно-спортивні приміщення, вимоги до спортивного одягу та взуття, підготовку до уроку (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *мати* елементарне уявлення про фізичну культуру та її значення (за підказкою вчителя);
- *мати* елементарне уявлення про значення дихання для життя людини, дихання при виконанні вправ (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *мати* елементарне уявлення про основні фізкультурно-спортивні приміщення (за вказівкою вчителя);
- *мати* елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні легкоатлетичних вправ; правильне дихання під час виконання легкоатлетичних вправ (за підказкою вчителя);
- *здійснювати* підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *орієнтуватись* у спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *дотримуватись* основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці фізичної культури; вимог до спортивної форми та взуття (за допомогою чи за вказівкою вчителя);

- *сприймати* використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *розрізняти* зображення, продемонстровані за допомогою наочних посібників (кіно - та відеозапису, фотографій, плакатів тощо) (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *розрізняти* використані предмети за розміром, кольором (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *розрізняти* основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за допомогою вчителя);
- *розрізняти* пальці кисті, що використовуються при виконанні фізичної вправи (за допомогою вчителя);
- *розрізняти* основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);
- *розрізняти* початок та кінець музичного твору (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *сприймати* зрозумілий мовленнєвий матеріал (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *використовувати* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *виконувати* команди та рекомендації учителя (за підказкою вчителя);
- *виконувати* фізичні вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *узгоджувати* фази дихання з руховими актами (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *вміти* грати в 4 рухливі гри (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя).

***Орієнтовані показники сформованості життєвої компетентності:**

- *мати елементарне уявлення* про правила поведінки та гігієни учнів під час проведення уроків фізичної культури; правила безпеки при виконанні фізичних вправ; підготовку до уроку; вимоги до спортивної форми та взуття (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *мати елементарне уявлення* про основні фізкультурно-спортивні приміщення (за допомогою вчителя);
- *мати елементарне уявлення* про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою вчителя);
- *мати елементарне уявлення* про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);
- *дотримуватись* правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час проведення фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя).
- *орієнтуватись* у спортивному залі та роздягальні (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *сприймати* наочні посібники, використані на уроці (кіно - та відеозапис, фотографії, плакати, піктограми, таблички тощо) (за допомогою вчителя);
- *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя);
- *виконувати* команди та рекомендації учителя (за допомогою вчителя);
- *використовувати* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне,

жестове) мовлення (за допомогою вчителя);

- *виконувати* команди та рекомендації учителя (за допомогою вчителя);
- *виконувати* задані вчителем фізичні вправи (за допомогою вчителя);
- *вміти* грати в 1-2 рухливі гри (за допомогою учителя);
- *намагатись* узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя);
- *намагатись* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).

1 клас
(70 год.; 2 год. на тиждень)

<i>№ п/п</i>	<i>К-сть год.</i>	<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Навчальні досягнення учнів</i>	<i>Спрямованість корекційно-розвивальної роботи</i>
1	2	3	4	5
1	16	ГІМНАСТИКА <i>Теоретичні відомості</i> Руховий режим дня учня 1-го класу. Значення фізичних вправ у житті людини. Попередження травматизму під час занять гімнастичними вправами. Значення дихання для життя людини. Правильне дихання та під час виконання гімнастичних вправ. <i>*Підготовка до уроку фізкультури.</i> <i>*Вимоги до спортивної форми та взуття.</i>	<i>Учень:</i> <i>має</i> уявлення про підготовку до уроку фізичної культури; вимоги до спортивного одягу та взуття; попередження травматизму під час занять гімнастичними вправами; попередження травматизму під час занять гімнастичними вправами; руховий режим дня учня 1-го класу (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>має</i> елементарне уявлення про значення фізичних вправ у житті людини; значення дихання для життя людини; правильне дихання та під час виконання гімнастичних вправ (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичної культури, контроль самопочуття під час виконання гімнастичних вправ (за допомогою чи під контролем учителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> вимоги до спортивної форми та взуття (за допомогою вчителя);	Формування інтересу та звички до занять фізичними вправами. Формування активності довільної уваги. Активізація розумової діяльності. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.

		<i>дотримується</i> правил поведінки на уроці фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя; *<i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичної культури, виконує вимоги до спортивної форми та взуття (за допомогою вчителя); *<i>дотримується</i> правил поведінки на уроці фізичної культури (за допомогою вчителя); *<i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя). Дихальні вправи Послідовне посилення екскурсії грудної клітки чи діафрагми. Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою. Підготовче дихання (див. дод. №5). Динамічні дихальні вправи. *Дихальні вправи з подовженим видихом. *Дихальні вправи з вимовлянням звуків на видиху. Вправи на розтягування Нахили тулуба (праворуч, ліворуч, вперед і назад). Випад вперед, назад, в сторони.	<i>здійснює</i> послідовне посилення екскурсії грудної клітки чи діафрагми (за допомогою чи разом з учителем); <i>виконує</i> підготовче дихання (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *<i>виконує</i> дихальні вправи з вимовлянням звуків на видиху (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> дихальні вправи з подовженим видихом (за допомогою вчителя). <i>Розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні просторові	Формування наочно-дійового мислення. Корекція психоемоційного напруження. Формування навички носового дихання в спокої та під час виконання вправ. Збагачення словникового запасу. Виховання дисциплінованості, старанності. Формування довільної та цілеспрямованої уваги. Формування просторових уявлень.
--	--	---	--	--

	Повороти тулуба праворуч і ліворуч з нахилом у той же бік. *Повороти тулуба праворуч, ліворуч. *Нахили тулуба (вперед, назад, праворуч, ліворуч). Елементарні акробатичні вправи Упор присівши. Групування сидячи. Групування в присіді. Групування лежачи на спині. *Групування сидячи. *Групування в присіді.	характеристики виконаної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>виконує</i> нахили тулуба (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> випад (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> повороти тулуба праворуч, ліворуч з нахилом в той же бік (за допомогою чи за показом учителя); *<i>розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> повороти тулуба праворуч, ліворуч (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> нахили тулуба (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (за допомогою учителя); *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя). <i>Вміє</i> узгоджувати фази дихання з руховими актами (з допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> упор присівши (за допомогою чи за показом вчителя); <i>виконує</i> групування сидячи, в присіді, лежачи на спині (за допомогою чи за показом вчителя);	Формування адекватності сприйняття. Корекція психоемоційного стану. Формування правильної постави. Розвиток рухових якостей (гнучкості). Формування узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Формування навичок правильного дихання під час виконання вправ. Формування практичного мислення. Розвиток координації аналізаторів при виконанні практичних дій. Формування узгодженості та чіткості виконання рухової дії. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей
--	--	---	--

			<i>*виконує</i> групування сидячи; групування в присіді (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	(гнучкості, спритності, сили). Формування м'язового корсета. Формування навички правильної постави. Формування навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності активно використовувати допомогу (вчителя). Виховання наполегливості, старанності.
		Вправи на розслаблення Струси ніг одночасно та по чергово в в.п. сидячи. Струси ніг по чергово у в.п. стоячи біля опори. Вільне падіння відведених або піднятих рук. *Вільне падіння відведених або піднятих рук.	<i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>виконує</i> рекомендації та розпорядження вчителя (за допомогою чи під контролем учителя); <i>виконує</i> вільне падіння відведених або піднятих рук (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> струси ніг (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>дотримується</i> правил виконання вправ (за допомогою вчителя). <i>*сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> рекомендації та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток точності та збільшення обсягу зорової, слухової та тактильної пам'яті. Корекція психофізичного напруження. Формування позитивного психоемоційного стану. Регуляція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток рухових якостей (гнучкості). Розвиток координації рухів.

		Вправи для розвитку координаційних здібностей Влізання на гімнастичну лаву та злізання з неї. Ходьба по гімнастичній лаві. Присідання та вставання (без підтримки). Упор присівши. Групування сидячи. Групування в присіді. Групування лежачи на спині. Котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку (у в.п. – сидячи). Захват і підкидання стопами предметів (наприклад, кеглі, м'яча, кубика) у в.п. – сидячи, ноги витягнуті на підлозі. Передача предмета (наприклад, прапорця, іграшки) з руки в руку з обмеженням зорового сприйняття (з пов'язкою спершу на одному оці, потім – на обох). *Групування сидячи. *Групування в присіді. *Присідання та вставання (м.б. з підтримкою та без неї). *Котіння великого м'яча у заданому напрямку. *Котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку (у в.п. – сидячи).	<i>*виконує</i> вільне падіння відведених або піднятих рук (за допомогою вчителя). <i>Розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах знайомого (зрозумілого) мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправ (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> влізання на гімнастичну лаву та злізання з неї; ходьбу по гімнастичній лаві; присідання та вставання (без підтримки) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> захват і підкидання стопами предметів (наприклад, кеглі, м'яча, кубика) у в.п. сидячи; упор присівши; групування сидячи; групування в присіді; групування лежачи на спині (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> передачу предмета (наприклад, іграшки) з руки в руку з обмеженням зорового сприйняття (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>здійснює</i> котіння стопами малого м'яча у визначеному напрямку (в в.п. – сидячи) (за допомогою чи наслідуючи	Розвиток короточасної та довготривалої пам'яті; збільшення обсягу оперативної пам'яті. Формування наочно-дійового мислення. Формування адекватності емоційних реакцій. Розвиток кінетичної пам'яті. Розвиток координації рухів. Тренування вестибулярного апарату. Формування кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухових якостей (спритності). Розвиток навички діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості.
--	--	--	--	---

		вчителя); <i>*розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> котіння великого м'яча у заданому напрямку (за допомогою чи за показом учителя); <i>*виконує</i> присідання та вставання (за допомогою чи за показом учителя); <i>*виконує</i> котіння стопами м'яча у заданому напрямку (у в.п. – сидячи) (за допомогою чи за показом учителя). Стройові вправи Шикування та перешикування. Шикування та перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Приставний крок. Похідний крок. <i>*Шикування в шеренгу, в колону по одному, в коло, перешикування.</i> <i>*Ходьба в обхід.</i> Виконання команд: «На місці, кроком руш!», «Вийти зі строю!», «Стати до строю!», «Довший \	Сприймає та виконує рекомендації та команди вчителя: «На місці, кроком руш!», «Вийти зі строю!», «Стати до строю!», «Довший \ коротший крок!», «Струнко!», «Вільно!» (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах знайомого (зрозумілого) мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя); <i>знає</i> своє місце в строю (за допомогою чи за вказівкою вчителя);	Формування аналітико-синтетичного сприймання. Формування репродуктивного та продуктивного мислення. Розвиток уяви. Формування узагальненості уявлень. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Формування зорового,
--	--	--	---	---

		коротший крок!», «Струнко!», «Вільно!» *Виконання команд: «Кроком руш!», «На місці, стій!»	здійснює шикування та перешикування за командою вчителя (за допомогою чи за показом учителя); виконує ходьбу похідним кроком, приставним кроком (за допомогою чи за показом вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *знає своє місце в строю (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *виконує шикування в шеренгу та в колону по одному, в коло, перешикування (за допомогою вчителя); *виконує ходьбу в обхід (за допомогою чи за показом вчителя); *сприймає та виконує команди вчителя: «Кроком руш!», «На місці, стій!» (за допомогою вчителя); *старається узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя). Сприймає використане під час уроку наочне приладдя (кіно -, відеозапис,	тактильно-вібраційного та кінестетичного контролю виконання вправи. Розвиток координації рухів. Формування узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Формування усвідомленого розуміння змісту мовно-жестових команд. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.
--	--	--	---	---

		<i>Ритмопластичні вправи</i> Крок з підскоком; приставний крок (вперед, вбік, назад); нахили тулуба (праворуч, ліворуч, вперед і назад стоячи); повороти тулуба праворуч і ліворуч з нахилом у той же бік – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Зміна темпу, ритму, закінчення рухів – відповідно музичному супроводу. Елементи української хореографії (з використанням мультимедійних засобів). *Повороти тулуба (праворуч, ліворуч); нахили тулуба (вперед, назад, праворуч, ліворуч) – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	світлосигналізацію, фотографії, плакати, піктограми, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>розрізняє</i> початок та кінець музичного твору (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>розрізняє</i> контрастні динамічні відтінки (швидко – повільно) (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> нахили та повороти тулуба; випад вперед, назад, в сторони під музично-ритмічний супровід (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> крок з підскоком, приставний крок (за показом чи разом з учителем); <i>виконує</i> ритмічні рухи з використанням стрічок, обручів, м'ячів тощо (з допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>відбиває</i> ритм оплесками та (чи) притуптуванням (за допомогою чи за показом учителя); <i>стежить</i> за діями інших учнів в процесі заняття та підпорядковує свої дії спільним (за допомогою чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *<i>сприймає</i> використане під час уроку наочне приладдя (кіно -, відеозапис,	Розвиток пізнавальних інтересів. Формування наочно-дійового та наочно-образного мислення. Формування здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Розвиток відчуття ритму та темпу. Розвиток вібраційного відчуття та сприйняття. Формування уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток координації рухів. Формування узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Формування тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Формування навички правильної постави. Естетичний розвиток. Розвиток емоційної сфери. Послаблення негативних емоцій.
--	--	--	--	--

		світлосигналізацію, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> початок та кінець музичного твору (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> контрастні динамічні відтінки (швидко – повільно) (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> повороти тулуба (праворуч, ліворуч); нахили тулуба (вперед, назад, праворуч, ліворуч) – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за допомогою чи разом з учителем). <i>Сприймає</i> таблички та інформацію (слова) на них (за допомогою вчителя); <i>має</i> елементарне уявлення про основні просторові характеристики рухів та про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> передачу предмета (наприклад, іграшки) з руки в руку з обмеженням зорового сприйняття (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>здійснює</i> передачу м'яча: в шерензі, по колу, в колоні над головою (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> влізання на гімнастичну лаву та	Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Збагачення словникового запасу. Формування навичок культури спілкування. Виховання гуманності, доброзичливості, поваги до інших дітей, здатності до співпраці в групі (в парі). Формування довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток предметності та вибіркості сприйняття. Формування позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання. Естетичний розвиток. Формування елементарних просторових уявлень. Розвиток тактильного відчуття. Розвиток довільної пам'яті.
--	--	---	---

Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів

Передача предмета (наприклад, іграшки) з однієї руки в іншу з обмеженням зорового контролю (з зав'язаним оком, очима). Передача м'яча: в шерензі, по колу, в колоні над головою. Котіння стопами м'яча у визначеному напрямку (в в.п. – сидячи). Ходьба з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові.

		Захват і підкидання стопами предметів (наприклад, кеглі, м'яча, кубика) у в.п. – сидячи, ноги витягнуті на підлозі. Вправи з обручем: повороти, котіння навколо себе; пролізання в обруч \ «коридор» з обручів; стати в обруч на коліна, підняти обруч вгору. Стрибки коротку скакалку. Елементи баскетболу (передача м'яча обома руками «з рук в руки»). Елементи футболу (удар по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи). *Котіння великого м'яча у заданому напрямку. *Котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку (у в.п. – сидячи). Кистьова та пальчикова	злізання з неї; стрибки коротку скакалку (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує захват і підкидання стопами предметів (наприклад, кеглі, м'яча, кубика) у в.п. сидячи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); здійснює вправи з обручем; котіння стопами малого м'яча у визначеному напрямку (в в.п. – сидячи); ходьбу з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує елементи баскетболу та футболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *сприймає таблички та інформацію (слова) на них (за допомогою вчителя); *розрізняє використані предмети за розміром (за допомогою чи за підказкою вчителя); *розрізняє основні просторові характеристики виконаної вправи (за допомогою вчителя); *виконує котіння великого м'яча у заданому напрямку; котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку (у в.п. – сидячи) (за допомогою вчителя). Розрізняє пальці, що використовуються при виконанні вправ (за допомогою чи за підказкою вчителя); виконує зчіплювання та розчіплювання	Формування операційно-організаційного компонента мислення. Формування цілеспрямованості рухів рук, покращення здатності до взаємодії обома руками. Розвиток координації рухів. Розвиток дрібної моторики рук. Формування здатності до одночасних рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Виховання навичок спілкування та роботи в колективі.
--	--	---	--	---

	гімнастика Зчіплювання та розчіплювання вказівних пальців. Торкання великим пальцем по чергово всіх інших (з надавлюванням). Згинання та розгинання переплетених пальців у зап'ястку. Заплітання косичок, зав'язування бантиків. Відведення та приведення пальців однієї руки. Сильне стискання в кулаки розведених пальців витягнутих вперед рук, затримка в цьому положенні на 2-3 секунди з наступним розслабленням і струшуванням. Мудра «Хакіні» (див. дод. №6). *Вправа «Пальчики вітаються» *Зчіплювання та розчіплювання вказівних пальців. *Зав'язування та розв'язування вузликів на товстих мотузках, шнурках. *Почергове стискання нігтьової фаланги кожного пальця.	вказівних пальців (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>здійснює</i> торкання великим пальцем по чергово всіх інших (з надавлюванням). (за допомогою чи за показом учителя); <i>здійснює</i> згинання та розгинання переплетених пальців у зап'ястку; заплітання косичок, зав'язування бантиків; відведення та приведення пальців однієї руки (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> сильне стискання в кулаки розведених пальців витягнутих вперед рук, затримку в цьому положенні на 2-3 секунди з наступним розслабленням і струшуванням (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> мудру «Хакіні» (за допомогою вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя). *<i>здійснює</i> зчіплювання та розчіплювання вказівних пальців (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *<i>виконує</i> вправу «Пальчики вітаються» (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *<i>виконує</i> почергове стискання нігтьової фаланги кожного пальця (за допомогою вчителя).	Формування стійкості уваги. Формування мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Формування та розвиток обсягу та точності довільної пам'яті. Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція психофізичного напруження. Розвиток дрібної моторики рук. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації рухових дій. Формування узгодженості рухових дій. Збагачення та конкретизація запасу жестових знаків і піктограм. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості.
--	---	--	---

		Імітаційні вправи Імітація рухів коника, мавпи, пса, змії, комара. Імітація рухів плавця способом брас. Імітація іграшки (ляльки, машинки тощо). *Імітація рухів їжачка, зайця.	<i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, піктограми, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предметів (за допомогою вчителя); <i>розрізняє</i> тематичні піктограми (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики переміщення (за допомогою вчителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички для виконання імітації (ходьбу, стрибки, повзання тощо); <i>емоційно</i> реагує при виконанні імітаційних вправ (під контролем учителя); <i>вміє</i> імітувати руховими діями окремих тварин, предмети: імітація пересування як коника, мавпи, пса, змії, комара; рухів плавця способом брас; імітація дерева під вітром, іграшки (наприклад, ляльки) (за допомогою чи за показом учителя); *<i>сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); *<i>сприймає</i> тематичні піктограми (за допомогою вчителя); *<i>використовує</i> здобуті рухові навички для виконання імітації (ходьбу, стрибки,	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Формування цілеспрямованої уваги. Формування наочно-дійового та наочно-образного мислення. Формування елементарних уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Формування мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток довільної пам'яті. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Формування адекватних емоційних реакцій. Формування узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вербальних і невербальних засобів
--	--	---	--	---

			повзання тощо) (за допомогою учителя); *здійснює імітацію рухів зайця, їжачка (за допомогою учителя).	спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості.
2	14	СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ Легка атлетика <i>Теоретичні відомості.</i> Техніка безпеки при виконанні легкоатлетичних вправ. Перша допомога при травмах. Тілобудова (основні частини тіла) людини. Особливості дихання при виконанні легкоатлетичних вправ. *Техніка безпеки при виконанні легкоатлетичних вправ. *Основні частини тіла (тілобудова) людини. *Правильне дихання та під час виконання фізичних вправ.	<i>Учень:</i> <i>має уявлення</i> про техніку безпеки при виконанні легкоатлетичних вправ; першу допомогу при травмах; тілобудову (основні частини тіла) людини (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>має елементарне уявлення</i> про значення дихання для життя людини, особливості дихання при виконанні вправ (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>дотримується</i> правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики рухової дії; основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя); <i>відповідає</i> на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); * <i>має елементарне уявлення</i> про техніку безпеки при виконанні легкоатлетичних вправ; основні частини тіла	Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Формування стійкості уваги. Корекція психоемоційного стану. Формування здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Формування кінестетичних відчуттів. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидко-силового (стрибки); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання); швидко-силового (метання). Формування узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Розвиток кінестетичної та

		<i>Ходьба:</i> навшпиньки, на п'ятах, на зовнішній стороні стопи, з високим підніманням стегна, з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; приставним кроком (вперед, назад, праворуч, ліворуч); кроком з підскоком; похідним кроком; зі зміною положення рук; підлогою без зорового контролю (тримаючись за руку вчителя, гімнастичну палицю тощо); обминаючи перешкоди; по гімнастичній лаві; імітаційна та ритмічна ходьба. <i>*Ходьба:</i> зі зміною напрямку; зі зміною темпу; приставним кроком,	(тілобудову) людини; значення дихання для життя людини; правильне дихання та під час виконання легкоатлетичних вправ (за допомогою вчителя); <i>*дотримується</i> правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> ходьбу: приставним кроком (вперед, назад, праворуч, ліворуч); кроком з підскоком; похідним кроком; зі зміною положення рук; імітаційну та ритмічну ходьбу (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> ходьбу: навшпиньки, на п'ятах, на зовнішній стороні стопи, з високим підніманням стегна; підлогою без зорового контролю (тримаючись за руку вчителя, гімнастичну палицю тощо); обминаючи перешкоди; по гімнастичній лаві (за допомогою чи за показом учителя); <i>*виконує</i> ходьбу: зі зміною напрямку; зі зміною темпу; приставним кроком, похідним кроком (за допомогою учителя). <i>виконує</i> біг: зі зміною швидкості; з подоланням опору (наслідуючи чи за показом учителя);	кінетичної пам'яті. Формування формул рухів. Формування навички правильної постави. Формування навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Формування здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Формування навичок діалогічного мовлення. Виховання комунікативних навичок, дисциплінованості, старанності, наполегливості.
--	--	---	---	---

	похідним кроком. <i>Біг:</i> зі зміною швидкості; з подоланням опору. <i>*Біг:</i> у чергуванні з ходьбою, підтюпцем. <i>Стрибки:</i> чергуючи з ходьбою; на місці на одній нозі, з ноги на ногу; на двох ногах з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч; у висоту з місця до визначеного орієнтира (наприклад, з торканням підвішеної іграшки); з гімнастичної лави праворуч \ ліворуч з м'яким приземленням; через коротку скакалку на двох ногах на місці. <i>*Стрибки:</i> на двох ногах із переміщенням через перешкоду (наприклад, через мотузок); у глибину (h=20 см) із м'яким приземленням. Метання: кидання м'яча об землю та його ловля. Елементи баскетболу (передача м'яча обома руками «з рук в руки»). <i>*Метання:</i> великого м'яча у горизонтальну ціль (обома руками) та його ловля. Лазіння: по гімнастичній лаві в упорі на колінах і рачки, захоплюючи руками краї лави (назад); перелізання через	<i>*виконує</i> біг: у чергуванні з ходьбою, підтюпцем (за допомогою учителя). <i>виконує</i> стрибки: чергуючи з ходьбою; на місці на одній нозі, з ноги на ногу; на двох ногах з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч; у висоту з місця до визначеного орієнтира (наприклад, з торканням підвішеної іграшки); з гімнастичної лави праворуч \ ліворуч з м'яким приземленням; через коротку скакалку на двох ногах на місці (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> елементи баскетболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> стрибки на двох ногах із переміщенням перешкоду (наприклад, через мотузок); у глибину (h=20 см) із м'яким приземленням (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> метання: кидання м'яча об землю та його ловля (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> елементи баскетболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*здійснює</i> метання великого м'яча в горизонтальну ціль (обома руками) та його ловлю (за допомогою учителя); <i>виконує</i> лазіння: по гімнастичній лаві в упорі на колінах і рачки, захоплюючи руками краї лави (назад); перелізання через перешкоду з опорною ногою (наприклад, гімнастичну лаву); влізання	
--	--	--	--

		перешкоду з опорною ногою (наприклад, гімнастичну лаву); влізання на гімнастичну стінку приставним способом і злізання з неї; пролізання через гімнастичний обруч (обручі). <i>*Лазіння:</i> перелізання через предмет (h=40 см). <i>Повзання:</i> по гімнастичному мату (обмеженою площиною); рачки з прогнутою спиною; по гімнастичній лаві довільне. <i>*Повзання:</i> по гімнастичному мату (обмеженою площиною).	на гімнастичну стінку приставним способом і злізання з неї; пролізання через гімнастичний обруч (обручі) (за допомогою чи за показом учителя); <i>*виконує</i> лазіння: перелізання через предмет (h=40 см) (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> повзання: по гімнастичному мату (обмеженою площиною); рачки з прогнутою спиною; по гімнастичній лаві (довільне) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> повзання: по гімнастичному мату (обмеженою площиною) (за допомогою вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	
3	6	ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ Плавання <i>Теоретичні відомості.</i> Реабілітаційно-оздоровчий вплив занять плаванням. Попередження переохолодження на заняттях з плавання. Правила безпеки життєдіяльності при заняттях у воді. Техніка плавання способом брас. Використання «кінця Александра».	<i>Учень:</i> <i>має</i> елементарне уявлення про значення плавання для здоров'я дитини, значення правильного дихання в воді; реабілітаційно-оздоровчий вплив занять плаванням; техніку плавання способом брас; використання «кінця Александра» (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>має</i> уявлення про попередження	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Формування наочно-дійового мислення. Естетичний розвиток. Формування здатності до оцінки та регуляції основних просторових і динамічних

	Перегляд відеоматеріалів, аналіз техніки плавання способом брас. *Основи загальної гігієни учнів. *Правила гігієни та техніка безпеки під час занять з плавання. *Попередження переохолодження на заняттях з плавання. *Форма одягу на заняттях з плавання. 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 ознайомлення з водним середовищем (наприклад, ходьба біля бортика басейну; ходьба по дну тримаючись за руки вчителя, ходьба з різним положенням рук (в сторони, вгору, за голову); – вправи для визначення рівнів плавучості молодших школярів	переохолодження на заняттях з плавання; правила безпеки життєдіяльності при заняттях у воді (за вказівкою чи за підказкою вчителя); <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та безпеки на заняттях з плавання (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>виконує</i> 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); <i>грає</i> у 2 рухливі гри в воді (за допомогою чи разом з учителем); <i>спілкується</i> з іншими учнями (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з гребками (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *має елементарне уявлення про правила гігієни та безпеки під час занять з плавання, правила поведінки в басейні, форму одягу на заняттях з плавання;	параметрів переміщення. Формування позитивного психоемоційного стану. Формування навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарата. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості). Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Формування здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Формування здатності до одночасних рухів. Формування навички правильного дихання під час виконання вправ в воді та на суші, плавання. Формування формул рухів. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, акуратності, наполегливості, навичок взаємодії.
--	--	--	--

	(наприклад, «Поплавець», «Медуза», див. дод. №4); – підготовчі вправи для правильного дихання під час плавання (наприклад, біля бортика басейна: «Вітерець», «Шторм»; присідання до грудей, по шию (глибина по пояс); присідання із занурюванням; присідання з видихом у воду; відкривання очей у воді, тримаючись руками за бортик). Рухливі ігри в воді (наприклад, з надувним м'ячем, кругом, «Кит», «Буксир», «Мисливці та качки»). *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 ознайомлення з водним середовищем (наприклад, ходьба по дну тримаючись за руки вчителя, ходьба з різним положенням рук (в сторони, вгору, за голову); – підготовчі вправи для правильного дихання під час плавання способом	основи загальної гігієни учнів; попередження переохолодження на заняттях з плавання (за допомогою вчителя); <i>*дотримується</i> правил поведінки, гігієни та безпеки на заняттях з плавання (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> основні просторові характеристики переміщення (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> 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); <i>*старається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); <i>*грає</i> в 1-2 гри в воді (наприклад, з великим м'ячем) (за допомогою чи разом з учителем).	
--	---	--	--

		брас (наприклад, біля бортика: ходьба, занурювання з головою, присідання з видихом у воду). *Рухливі ігри в воді наприклад, «Оджени іграшку», ігри з великим м'ячем, з гумовим кругом).		
4	34	ІГРИ <i>Теоретичні відомості.</i> Правила поведінки та гігієни при проведенні ігор. Правила безпеки при виконанні рухових дій. Зміст розучених ігор. *Правила поведінки та гігієни при проведенні ігор. *Зміст розучених ігор. <i>Для розвитку уваги, мислення:</i> «Заборонений рух», «За сигналом», «По стежці», «Захист фортеці», «Швидше передай», «Розбуди котика», «Змійка», «Мавпи», «Паперові перегони» тощо. <i>Для розвитку координаційних здібностей:</i> «Злови комара», «Естафета на гімнастичній лаві», «Швидше передай», «Заборонений рух», «За сигналом», «Намалюй сонечко», «Мавпи», «Змійка», «Паперові перегони» тощо. <i>Для розвитку гнучкості:</i> «Мавпи» «Змійка», «Паперові перегони» тощо.	<i>Учень:</i> <i>має уявлення</i> про правила поведінки та гігієни при проведенні ігор; правила безпеки при виконанні рухових дій; зміст розучених ігор (за вказівкою вчителя); <i>має елементарне уявлення</i> про основні частини тіла, задіяні при проведенні гри (за допомогою вчителя); <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та безпеки при виконанні рухливих ігор (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>дотримується</i> послідовності виконання рухових дій (за допомогою вчителя); <i>спілкується</i> (запитує, відповідає, передає потрібні предмети тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі гри (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за допомогою чи за показом учителя); <i>вміє</i> грати в 4-5 рухливі гри (за допомогою чи за показом учителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших	Формування цілеспрямованої уваги. Формування аналітико-синтетичного типу сприймання. Формування організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Естетичний розвиток. Формування просторової уяви. Корекція психоемоційного стану. Формування рефлексорної емоційності. Формування узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Формування тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості,

	Для розвитку швидкості: «Намалюй сонечко» тощо. Для розвитку сили: «Змійка» тощо. Для розвитку дрібної моторики: «Мавпи» тощо. З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Злови комара», «Мавпи», «Змійка», «По стежці», «За сигналом», «Паперові перегони», тощо. З метанням, киданням, ловлею: «Захист фортеці» тощо. Для розвитку комунікаційних навичок: «Розбуди котика», «Естафета на гімнастичній лаві», «Намалюй сонечко», «По стежці», «За сигналом», «Швидше передай», «Змійка», «Мавпи» тощо.	гравців (за допомогою вчителя); емоційно реагує на процес і результат гри (під контролем учителя); *<i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та безпеки при виконанні рухливих ігор (за допомогою вчителя); *<i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) в рухливій грі (за допомогою учителя); *<i>старається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *<i>вміє</i> грати в 2 гри (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	спритності, сили, швидкості, швидкісно-силових). Збагачення та конкретизація словника. Виховання доброзичливості, гуманності, дисциплінованості, колективізму та культури спілкування.
--	---	--	---

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року:

- *мати елементарне* уявлення про значення дихання для життя людини; дихання при виконанні вправ ; основні групи фізичних вправ; основні частини тіла, задіяні при виконанні вправ (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *здійснювати* підготовку до уроку фізичної культури (за вказівкою чи під контролем учителя);
- *орієнтуватись* в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за вказівкою чи під контролем учителя);
- *дотримуватись* основних правил поведінки, гігієни та безпеки на уроці фізичної культури (за вказівкою чи під контролем учителя);
- *сприймати* використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *розрізняти* зображення, продемонстровані за допомогою наочних посібників (кіно -, відеозапису, фотографій, плакатів тощо) (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *сприймати* звернене мовлення вчителя, побудоване на знайомому мовленнєвому матеріалі (за допомогою чи за підказкою

вчителя);

- *виконувати* рекомендації, розпорядження та команди вчителя (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *відповідати* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *виконувати* елементи фізичних вправ і фізичні вправи, задані вчителем (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *виконувати* елементи футболу, баскетболу, волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *використовувати* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для заданої імітації (за допомогою чи наслідуючи вчителя);

– *узгоджувати* фази дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);

– *спілкуватись* (запитувати, відповідати, просити тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі уроку (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей);

- *емоційно* реагувати на ігрові ситуації (під контролем учителя);
- *вміти узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).

***Орієнтовані показники сформованості життєвої компетентності:**

- *здійснювати* підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою вчителя);
- *виконувати* правила поведінки та гігієни на уроці фізичної культури (за допомогою вчителя);
- *виконувати* рекомендації та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя);
- *розрізняти* предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя);
- *сприймати* використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);
- *розрізняти* зображення, продемонстровані за допомогою наочних посібників (кіно -, відеозапису, фотографій, плакатів тощо) (за допомогою вчителя);
- *розрізняти* основні просторові характеристики переміщення (за допомогою вчителя);
- *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя);
- *використовувати* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи в процесі уроку доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);
- *виконувати* вправи та елементи фізичних вправ, задані вчителем (за допомогою вчителя);
- *використовувати* здобуті рухові навички для виконання імітації (за допомогою учителя);
- *вміти* узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи (за допомогою вчителя);
- *вміти* грати в 2-3 рухливі гри (за допомогою чи наслідуючи учителя);
- *старатись* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).

2 клас
(70 год.; 2 год. на тиждень)

<i>№ п/п</i>	<i>К-сть год.</i>	<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Вимоги до знань і умінь учнів</i>	<i>Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати</i>
1	2	3	4	5
1	16	Гімнастика <i>Теоретичні відомості.</i> Основні гімнастичні терміни. Руховий режим дня учня 2-го класу. Значення ранкової гігієнічної гімнастики та інших фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня учня. Контроль самопочуття під час виконання гімнастичних вправ. *Попередження травматизму під час занять гімнастичними вправами. *Значення дихання для життя людини. *Правильне дихання та під час виконання фізичних вправ.	<i>Учень:</i> <i>має</i> уявлення про руховий режим дня учня 2-го класу; значення ранкової гігієнічної гімнастики та інших фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня учня; основні гімнастичні терміни; контроль самопочуття під час виконання гімнастичних вправ (за допомогою чи за вказівкою учителя); <i>виконує</i> правила поведінки та гігієни на уроках фізичної культури (за вказівкою вчителя); <i>дотримується</i> правил безпеки при проведенні занять, вимог до спортивної форми та взуття (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі та на майданчику (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя; *<i>орієнтується</i> в спортивному залі та на майданчику (за допомогою чи за вказівкою учителя); *<i>має</i> елементарне уявлення про значення дихання для життя людини;	Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами, формування домінуючої у молодших школярів до систематичних занять фізичними вправами. Збагачення активного та пасивного словника.

		вдих, видих; правильне дихання та під час виконання гімнастичних вправ; попередження травматизму під час занять гімнастичними вправами (за допомогою вчителя); <i>*сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> правила поведінки та гігієни на уроках фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя). Дихальні вправи Ритмічне дихання (див. дод. №5). Динамічні дихальні вправи. <i>*Рівномірне</i> носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою. <i>*Динамічні</i> дихальні вправи. Вправи на розтягування Нахили тулуба з рухами руками. Похитування в випаді. Симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч).	Відповідає на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>виконує</i> ритмічне дихання (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> динамічні дихальні вправи (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою (за допомогою чи наслідуючи вчителя). Має уявлення про окремі фізичні вправи, розучені на уроці (за допомогою вчителя); <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за підказкою вчителя);	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення. Розвиток довільної пам'яті. Розвиток організованості довільної уваги. Розвиток навички правильного дихання. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Виховання старанності, дисциплінованості. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток основних просторових та часових уявлень. Корекція психоемоційного стану. Профілактика та корекція порушень постави.
--	--	--	--	--

		*Повороти голови (праворуч, ліворуч). *Нахили голови (вперед, назад, праворуч, ліворуч). *Нахили тулуба (вперед, назад) з рухами руками.	<i>розрізняє</i> основні просторово-часові характеристики рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>бере та передає</i> предмети, що використовуються при виконанні вправи (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>виконує</i> похитування в випаді (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> нахили тулуба з рухами руками (за показом учителя); <i>виконує</i> симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (за допомогою чи за показом учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням рухових дій (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *<i>виконує</i> нахили голови (вперед, назад, праворуч, ліворуч); нахили тулуба (вперед, назад) з рухами руками (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *<i>виконує</i> повороти голови (праворуч, ліворуч) (за допомогою чи наслідуючи вчителя). *<i>старається</i> узгоджувати дихання з виконанням рухової дії (за допомогою вчителя). <i>Сприймає</i> та повторює за вчителем слова-ознаки предмета чи дії (за підказкою вчителя);	Розвиток рухових якостей (гнучкості). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Формування формул рухів. Збагачення та конкретизація словникового запасу. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості. Розвиток наочно-дійового мислення.
		Елементарні акробатичні вправи		

		Вправи для розвитку гнучкості (наприклад, «Лук», «Чоло-коліно»). Упор стоячи на колінах. Вис. Вис зігнувши ноги. Стійка на лопатках з в.п. лежачи на спині. Міст із в.п. лежачи на спині. Міст із в.п. на колінах. Напівшпагат. *Упор присівши. Вправи на розслаблення Перетягування та гойдання в парах (у в.п. сидячи). *Струси рук, нахилившись вперед	<i>виконує</i> міст із в.п. лежачи на спині та із в.п. на колінах; напівшпагат (за допомогою чи за показом вчителя); <i>виконує</i> вправи для розвитку гнучкості (наприклад, «Лук», «Чоло-коліно») (за допомогою чи за показом вчителя); <i>виконує</i> упор стоячи на колінах, вис, вис зігнувши ноги (за допомогою чи наслідуючи учителя); <i>виконує</i> стійку на лопатках з в.п. лежачи на спині (за допомогою чи за показом вчителя); *<i>виконує</i> упор присівши (за допомогою учителя); *<i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за підказкою вчителя); *<i>виконує</i> рекомендації та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя). <i>Має</i> уявлення про тілобудову (основні частини тіла) людини (за підказкою вчителя) <i>використовує</i> засвоєний словник в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> перетягування та гойдання в парах (за допомогою чи за показом учителя);	Розвиток процедурної (імпліцитної) пам'яті. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості та чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, витривалості, сили). Розвиток навички правильної постави. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання наполегливості. Розвиток довільного сприймання. Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток просторової уяви. Корекція психоемоційного стану, послаблення негативних емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.
--	--	--	---	--

		Вправи для розвитку координаційних здібностей Стійка на правій (лівій). Стійка на правій (лівій) з відведенням зігнутого стегна другої ноги вперед (вбік). Послідовне торкання пучкою інших пальців або заданих учителем частин свого тіла. Збирання дрібних предметів (гудзики, кубики тощо) пальцями ніг та їх підкидання чи перенесення (у в.п. сидячи). Кружляння (праворуч, ліворуч). Похитування в випаді. Симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч). Ходьба по гімнастичній лаві з предметами в руках (іграшка, кеглі, надувний м'яч тощо). Вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві \ колоді. Вправи для розвитку гнучкості (наприклад, «Лук», «Чоло-коліно»). Упор стоячи на колінах. Вис. Вис зігнувши ноги. Стійка на лопатках з в.п. лежачи на спині. Міст із в.п. лежачи на спині. Міст із в.п. на колінах. Напівшпагат. *Упор присівши. *Переказати з пальців на п'яти та навпаки (стоячи серединою стопи на гімнастичній	*виконує струси ніг: одночасно та по чергово (у в.п – сидячи) (за допомогою вчителя). Відповідає на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя); прикладає зусилля для покращення результату своїх дій (за допомогою вчителя); виконує стійки: на правій (лівій); на правій (лівій) з відведенням зігнутого стегна другої ноги вперед (вбік) (за допомогою чи наслідуючи учителя); виконує стійку на лопатках із в.п. лежачи на спині; кружляння (праворуч, ліворуч); вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві \ колоді (за допомогою вчителя); виконує вправи для розвитку гнучкості (наприклад, «Лук», «Чоло-коліно») (за допомогою чи наслідуючи учителя); виконує ходьбу по гімнастичній лаві з предметами в руках (іграшка, кеглі, надувний м'яч тощо); збирання дрібних предметів (гудзики, кубики тощо) пальцями ніг та їх підкидання чи перенесення; похитування в випаді; симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (за допомогою чи за показом учителя);	Розвиток рухових якостей (гнучкості). Виховання стриманості. Формування аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток інтенсивності та просторових характеристик процесів сприйняття. Розвиток практично-дієвого мислення. Розвиток об'єму та концентрації довільної уваги. Розвиток осмисленої пам'яті. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток уяви. Розвиток узагальненості уявлень. Розвиток адекватності емоційних реакцій. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації, чіткості та узгодженості рухових дій. Закріплення навички правильної постави. Розвиток рухових якостей (спритності). Розвиток усвідомленого розуміння
--	--	---	--	---

	палиці). *Ходьба прямо та боком по мотузці (гімнастичному канату, обручу тощо), покладеній на підлогу. Стройові вправи Розрахунок і розподіл у строю. Рівняння в шерензі та колоні. Повороти на місці праворуч \ ліворуч (переходом).	<i>виконує</i> послідовне торкання пучкою інших пальців або заданих учителем частин свого тіла (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *<i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *<i>розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя); *<i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за допомогою вчителя); *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням рухових дій (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> упор присівши; переكاتи з пальців на п'яти та навпаки (стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці); ходьбу прямо та боком по мотузці (гімнастичному канату, обручу тощо), покладеній на підлогу (за допомогою вчителя). <i>Розрізняє</i> задіяні при виконанні вправ основні частини тіла (за допомогою чи при підказці вчителя);	змісту зверненого мовлення. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, старанності. Розвиток продуктивного мислення. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів.
--	---	--	---

		Перешиккування із колони по одному в коло, рухаючись за направляючим. Виконання команд: «Рівняйсь!», «Ширше крок!», «На перший – другий (третій) розрахуйсь!», «По порядку – розрахуйсь!», «Направляючий – на місці!» *Похідний крок. *Виконання команд: «Ставай!»,	називає основні просторові ознаки окремої рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя); відповідає на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи при підказці вчителя); знає своє місце в строю (за вказівкою вчителя); виконує рівняння в шерензі та колоні (за допомогою чи за показом учителя); виконує команди вчителя: «Рівняйсь!», «Ширше крок!», «На перший – другий (третій) розрахуйсь!», «По порядку – розрахуйсь!», «Направляючий – на місці!» (за допомогою чи при підказці вчителя); здійснює розрахунок і розподіл у строю; рівняння в шерензі та колоні; шиккування, перешиккування (наслідуючи чи за показом учителя); виконує повороти на місці праворуч \ ліворуч (переходом) (за допомогою чи за показом вчителя); виконує перешиккування із колони по одному в коло, рухаючись за направляючим (за допомогою чи за показом вчителя); виконує розрахунок по порядку на «перший-другий» (за допомогою чи за показом вчителя);	Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Формування формул рухів. Закріплення навички правильної постави. Профілактика порушень постави. Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.
--	--	--	---	---

		<i>Ритмопластичні вправи</i> Крок «зальотний», «колисання». Крок галоу (праворуч, ліворуч, вперед, назад). Подвійний ковзний крок. Нахили тулуба з рухом руками під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Ритм посилюється оплесками та (чи) притуптуванням. *Нахили тулуба (вперед, назад) з рухами руками – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *<i>розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя); *<i>виконує</i> ходьбу похідним кроком (за допомогою чи разом з учителем); *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя). <i>Виконує</i> рекомендації та розпорядження вчителя (за вказівкою вчителя); <i>розрізняє</i> початок та кінець музичного твору (за вказівкою вчителя); <i>розрізняє</i> контрастні динамічні відтінки (швидко – повільно) (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> крок «зальотний», «колисання»; крок галоу (праворуч, ліворуч, вперед, назад); подвійний ковзний крок (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за показом чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою чи наслідуючи вчителя);	Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток елементарних уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення. Естетичний розвиток. Розвиток емоційної сфери. Розвиток відчуття ритму та темпу. Корекція психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності).
--	--	--	--	---

		<i>емоційно</i> реагує в процесі занять ритмопластичними вправами (під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>спілкується</i> (питає, просить тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання ритмопластичних вправ (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>*розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>*ознайомлений</i> з тематичними піктограмами (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> початок та кінець музичного твору (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> нахили тулуба з рухом руками (вперед, назад) (за допомогою чи за показом учителя). <i>Сприймає</i> таблички та піктограми (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>застосовує</i> фіксує мовлення в процесі уроку (за допомогою чи при підказці вчителя);	Розвиток навички правильної постави. Формування навички правильної постави. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток комунікативних навичок. Виховання гуманності, поваги до інших дітей і дорослих. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток просторо-часових уявлень. Розвиток довільної пам'яті. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо).
--	--	--	--

Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів

Симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч) з предметами (різнокольоровими м'ячами, іграшками, гімнастичними стрічками тощо) в руках. Перекидання малого м'яча з однієї руки в іншу (слідкуючи за його рухом).

Збирання дрібних предметів (гудзики тощо) пальцями ніг та їх підкидання чи

		перенесення (у в.п. сидячи). Котіння, передача та перекидання м'яча в парах. Підкидання вгору та ловля малого м'яча обома руками. Стрибки навколо обруча. Стрибки через коротку скакалку. Елементи баскетболу (кидання м'яча двома руками від грудей; ловля м'яча обома руками; передача м'яча двома руками від грудей). Елементи волейболу (передача м'яча зверху \ знизу двома руками). *Котіння обруча вперед і біг за ним. *Кидання великого м'яча по підлозі (стіні) та його ловіння двома руками.	<i>розрізняє</i> предмети, використані на уроці, за розміром, формою, кольором (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>називає</i> основні предмети, задіяні при виконанні вправи; основні просторові характеристики переміщення (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч) з предметами в руках; збирання дрібних предметів (гудзики тощо) пальцями ніг та їх підкидання чи перенесення (у в.п. сидячи) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>здійснює</i> підкидання малого м'яча вгору та ловлю його двома руками; перекидання малого м'яча з однієї руки в іншу (слідкуючи за його рухом) (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> котіння, передача та перекидання м'яча в парах (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> стрибки через коротку скакалку (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> елементи баскетболу та волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів в групі, в парі (за допомогою вчителя); *<i>сприймає</i> таблички та піктограми (за	Розвиток позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання. Розвиток цілеспрямованої рухової діяльності. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток координації рухів. Формування формул рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування фіксуємого мовлення. Виховання навичок спілкування та співпраці в колективі.
--	--	--	--	---

		Кистьова та пальчикова гімнастика Почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу. Поперемінне згинання та розгинання переплєтених пальців з'єднаних разом долонь. Мудра «Вікно мудрості» (див. дод. №6). *Поперемінне згинання та розгинання переплєтених пальців з'єднаних разом долонь. *Заплітання косичок, зав'язування бантиків.	допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> використані предмети за розміром, кольором (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>*виконує</i> котіння обруча вперед і біг за ним; кидання великого м'яча по підлозі (стіні) та його ловіння двома руками (за допомогою чи за показом учителя); <i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за підказкою вчителя); <i>розрізняє</i> пальці кисті, що використовуються при виконанні вправи (за підказкою вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> мудру «Вікно мудрості» (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу; поперемінне згинання та розгинання переплєтених пальців з'єднаних разом долонь (за допомогою чи за показом учителя); <i>*розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>*розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за допомогою вчителя);	Розвиток стійкості уваги. Розвиток обсягу та точності пам'яті. Розвиток мисленнєвих операцій на основі довільного виконання рухових дій. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток дрібної моторики рук. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання старанності, наполегливості, здатності до вольового зусилля.
--	--	--	--	--

		Імітаційні вправи Імітація рухів ведмедя, чаплі, польоту птахів. Імітація рибалки, водолаза. Імітація годинника, сонечка, дерева під вітром. *Імітація рухів іграшок (ляльки, машинки тощо).	<i>*здійснює</i> поперемінне згинання та розгинання переплетених пальців з'єднаних разом долонь; заплітання косичок, зав'язування бантиків (за допомогою чи наслідуючи вчителя). <i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); <i>розпізнає</i> пози знайомих тварин (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики переміщення (за підказкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за підказкою вчителя); <i>називає</i> окремих тварин, рослини, предмети (за підказкою вчителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички для заданої імітації (ходьбу, стрибки, повзання тощо); <i>виконує імітацію</i> рухів ведмедя, чаплі, польоту птахів; імітація годинника, сонечка, дерева під вітром (за допомогою чи за показом учителя); <i>вміє</i> імітувати особливості діяльності людини, наприклад, рухи рибалки, водолаза (за допомогою чи за показом учителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Покращення довільної пам'яті. Розвиток операційно-організаційного компонента мислення. Корекція психоемоційного стану. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток навички правильної постави. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання гуманності, доброзичливості.
--	--	--	--	--

			<i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*ознайомлений</i> з тематичними піктограмами (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> основні просторові характеристики переміщення (за допомогою вчителя); <i>*здійснює</i> імітацію рухів іграшок (ляльки, машинки тощо) (за допомогою учителя).	
2	14	СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ Легка атлетика <i>Теоретичні відомості.</i> Старт і фініш. Основні легкоатлетичні терміни. Загальні відомості про окремі легкоатлетичні вправи. Самоконтроль за станом організму під час виконання фізичних вправ. Узгодження дихання з виконанням вправ. <i>*Значення дихання для життя людини.</i> <i>*Правильне дихання та під час виконання легкоатлетичних вправ.</i>	<i>Учень:</i> <i>має</i> уявлення про основні просторові та часові характеристики; про значення узгодження дихання з виконанням легкоатлетичних вправ; про окремі легкоатлетичні вправи; старт і фініш; самоконтроль за станом організму під час виконання фізичних вправ (за допомогою чи за підказкою вчителя);	Розвиток стійкості уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.

		<i>Ходьба:</i> зі зміною площі опори, в напівприсиді, в присиді; по гімнастичній лаві приставним кроком; похилою площиною (з опорою); один за одним між розставленими по одній лінії предметами, що не чіпляючи їх. <i>*Ходьба:</i> по предмету, з переступанням через предмет. <i>Біг:</i> навшпиньки; зі зміною напрямку; обмеженою площиною; зі зміною темпу; з різних в.п.; парами; «човниковий біг» 4 х 9 м. Елементи футболу. <i>*Біг:</i> повільний, швидкий, зі зміною темпу, зі зміною напрямку. <i>Стрибки:</i> на м'яку перешкоду (h=40 см); на одній нозі з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч; на одній та на двох ногах по міткам; в довжину з місця; в довжину з розбігу; в висоту з прямого розбігу з діставанням підвішених предметів; в висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки;	<i>виконує</i> правила безпеки, поведінки та гігієни при проведенні занять (за вказівкою вчителя); <i>розрізняє</i> основні просторово-часові характеристики рухових дій (за підказкою вчителя); <i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за підказкою вчителя); <i>відповідає</i> на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> ходьбу: зі зміною площі опори, в напівприсиді, в присиді; з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; по гімнастичній лаві з предметами в руках (іграшка, кеглі, надувний м'яч тощо); похилою площиною (з опорою) (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> біг: навшпиньки; зі зміною напрямку; обмеженою площиною; зі зміною темпу; з різних в.п.; парами; «човниковий біг» 4 х 9 м (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> стрибки: на м'яку перешкоду (h=40 см); на одній нозі з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч; на одній та на двох ногах по міткам; в довжину з місця; в довжину з розбігу; в висоту з прямого розбігу з діставанням підвішених предметів; в висоту з прямого розбігу способом «зігнувши	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання); швидкісно-силових (метання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Розвиток навички правильної постави. Формування формул рухів. Розвиток тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Формування здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання комунікативних навичок, навичок адекватної
--	--	---	--	---

		через коротку на двох ногах з переміщенням уперед; через коротку скакалку на місці на одній нозі; навколо обруча. <i>*Стрибки:</i> чергуючи з ходьбою; у висоту з місця до визначеного орієнтира (наприклад, з торканням підвішеної іграшки). <i>Метання:</i> малого м'яча по підлозі (стіні) та його ловля двома руками та однією рукою; підкидання та ловля малого м'яча з однієї руки в іншу (слідкуючи за його рухом); кидання вгору та ловля малого м'яча обома руками; метання малого м'яча однією рукою (чергуючи руки) вільним способом у горизонтальну ціль. Елементи баскетболу (кидання м'яча двома руками від грудей; ловля м'яча обома руками; передача м'яча двома руками від грудей). Елементи волейболу (передача м'яча зверху \ знизу двома руками). <i>*Метання:</i> кидання великого м'яча об землю та його ловля (обома руками). <i>Лазіння:</i> по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 20°) в упорі на колінах і рачки, захоплюючи руками краї лави (вперед); довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 3-4-ій рейці).	ноги»; багатоскоки; через коротку на двох ногах з переміщенням уперед; через коротку скакалку на місці на одній нозі; навколо обруча (за допомогою чи за показом учителя); виконує метання: малого м'яча по підлозі (стіні) та його ловля двома руками та однією рукою; підкидання та ловля малого м'яча з однієї руки в іншу (слідкуючи за його рухом); кидання вгору та ловля малого м'яча обома руками; метання малого м'яча однією рукою (чергуючи руки) вільним способом у горизонтальну ціль (за допомогою чи за показом учителя); здійснює лазіння: по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 20°) в упорі на колінах і рачки, захоплюючи руками краї лави (вперед); влізання на гімнастичну стінку приставним кроком і злізання з неї; довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 3-4-ій рейці); пролізання через гімнастичний обруч (обручі) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує повзання по гімнастичному мату (обминаючи перешкоди); по гімнастичній лаві довільне; по гімнастичному мату різнойменним способом \ однойменним способом. (наслідуючи вчителя); виконує елементи баскетболу, волейболу	поведінки, дисциплінованості, наполегливості.
--	--	---	---	--

		<i>*Лазіння:</i> перелізання з опорою на груди; довільне влізання на гімнастичну стінку та злізання з неї (до визначеної висоти). <i>Повзання:</i> по гімнастичному мату (обминаючи перешкоди); по гімнастичній лаві в упорі, стоячи на колінах і кистях; по гімнастичному мату різнойменним способом \ однойменним способом. <i>*Повзання:</i> рачки з прогнутою спиною.	та футболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); <i>*орієнтується</i> в спортивному залі та на майданчику (за допомогою чи за вказівкою учителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про окремі легкоатлетичні вправи; старт і фініш (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>*розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> ходьбу по предмету, з переступанням через предмет (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> біг: повільний, швидкий, зі зміною темпу, зі зміною напрямку (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> повзання: по гімнастичному мату; повзання, обминаючи перешкоди (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> стрибки чергуючи з ходьбою; у висоту з місця до визначеного	
--	--	--	--	--

			орієнтира (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *<i>виконує</i> лазіння: пролізання через гімнастичний обруч (за допомогою вчителя); *<i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням рухових дій (за допомогою вчителя).	
3	6	ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ Плавання <i>Теоретичні відомості.</i> Гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд. Вимоги до одягу та інвентарю для занять плаванням. Техніка безпеки на заняттях з плавання. Пожежна безпека. Правила поводження з електрообладнанням басейнів та спортивних споруд. Хлорування води. Хлор – небезпечна отруйна речовина. *Гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд *Попередження переохолодження на заняттях з плавання. 1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в	<i>Учень:</i> <i>має</i> уявлення про гігієнічні правила відвідування басейнів і спортивних споруд; вимоги до одягу та інвентарю для занять плаванням; техніка безпеки на заняттях з плавання; пожежна безпека; правила поводження з електрообладнанням басейнів та спортивних споруд (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>має елементарне уявлення</i> про хлорування води; хлор – небезпечна отруйна речовина (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>готується</i> до уроку фізичної культури, що проводиться в басейні (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни на заняттях з	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. Розвиток емоційної сфери. Корекція адекватності емоцій, розвиток їх урегульованості. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарата. Розвиток навички правильного дихання під час плавання та виконання вправ у воді та на суші. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості).

	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 ознайомлення з водним середовищем (наприклад, ходьба та біг на міліні (глибина до колін); біг наввипередки (без допомоги рук і з допомогою рук); – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас (наприклад, біля бортика: гра «Водолаз», присідання із занурюванням; присідання з видихом у воду; відкривання очей у воді, тримаючись руками за бортик; діставання різних предметів зі дна басейна (глибина по пояс); – вправи для тренування навички плавання способом брас на міліні (наприклад, рухи руками, характерні для плавання способом брас; ковзання на грудях; вправи на узгодження рухів рук і ніг з диханням під час плавання способом брас (наприклад, плавання з допомогою дошки; підтримання високого положення у воді за допомогою рухів кистями;	плавання, при заняттях в басейні (за допомогою чи за вказівкою учителя); <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики рухових дій (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>розрізняє</i> задіяні при виконанні вправи основні частини тіла, предмети (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> 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); <i>емоційно</i> реагує на ігрові ситуації при проведенні уроку плавання (під контролем учителя); <i>спілкується</i> з іншими учнями (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з гребками (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>грає</i> в 2-3 рухливі гри в воді (за допомогою чи за показом вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); <i>*дотримується</i> правил гігієни та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою чи за нагадуванням учителя); <i>*виконує</i> команди та розпорядження	Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Формування фіксуючого мовлення. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Виховання дисциплінованості, акуратності, наполегливості, навичок взаємодії.
--	--	---	--

	рухливі ігри в воді для закріплення здобутих рухових навичок). Рухливі ігри в воді (наприклад «На буксирі», «Водний волейбол»). *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 руху в водному середовищі (наприклад, ходьба, біг, стрибки коло бортика басейна та на міліні); – вправи для правильного дихання під час плавання способом брас (наприклад, правильне видихання в воду; присідання із занурюванням; присідання з видихом у воду); – вправи для визначення рівнів плавучості молодших школярів (наприклад, «Поплавець» (див. дод. №4)); – вправи для тренування навички триматися на воді (наприклад, плавання з допомогою дошки; плавання з гумовим кругом). *Рухливі ігри в воді (наприклад, ігри з дошкою для плавання, «Качечка»).	вчителя (за допомогою вчителя); *має елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою вчителя); *виконує команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); *старається узгоджувати свої дії з діями інших учнів (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); *грає в 1-2 гри в воді (за допомогою чи за показом вчителя).	
--	---	--	--

4	34	ІГРИ Теоретичні відомості. Хід гри, її початок і закінчення. Вияв емоцій, почуттів. Взаємини школярів. Дружба та взаємодопомога. Правила та зміст розучених ігор. *Хід гри, її початок і закінчення. *Зміст розучених ігор. Для розвитку уваги, мислення: «Рибалка», «На болоті», «Зав'яжи вузлики», «Місток», «На той берег (1)», «Іграшковий магазин», «Естафета з обручем (1)», «Естафета з стрічками» тощо. Для розвитку координаційних здібностей: «Рибалка», «Гопак», «Іграшковий магазин», «На болоті», «Кола», «Зав'яжи вузлики», «М'яч у стінку», «На той берег (1)», «Місток», «Естафета з обручем (1)», «Естафета з стрічками», «Естафета з стрибками» тощо.	Учень: має уявлення про хід гри, її початок і закінчення; правила та зміст розучених ігор (за допомогою чи при підказці вчителя); має уявлення про вияв емоцій, почуттів; взаємини школярів; дружбу та взаємодопомогу (за допомогою чи при підказці вчителя); дотримується правил поведінки, гігієни та безпеки при проведенні ігор (за допомогою чи за підказкою вчителя); відповідає на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); розрізняє основні частини тіла, задіяні при проведенні рухливої гри (за допомогою чи при підказці вчителя); сприймає та виконує команди, розпорядження вчителя (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє грати в 5-6 рухливих ігор (за допомогою чи за показом вчителя); спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток цілеспрямованості довільної уваги. Естетичний розвиток. Розвиток емоційної сфери. Розвиток просторової уяви. Розвиток кінестетичних і кінетичних відчуттів. Формування позитивної емоційної поведінки. Розвиток адекватності емоційних реакцій. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухових дій. Формування формул рухів. Розвиток тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю виконання руху. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання культури спілкування, колективізму.
---	----	---	---	---

	Для розвитку гнучкості: «Рибалка» тощо. «Іграшковий магазин» «Місток», Для розвитку швидкості: «Рибалка», «Естафета з обручем (1)», «Естафета з стрічками», «Естафета з стрибками», «Естафета з стрічками» тощо. Для розвитку сили: «Гопак», «Естафета з стрибками» тощо. Для розвитку витривалості: «Гопак», «На болоті» тощо. Для розвитку дрібної моторики: «Зав'яжи вузлики», тощо. елементами ходьби, бігу, стрибків: «Естафета з стрічками», «На болоті», «Рибалка», «На той берег (1)», «Естафета з обручем (1)» тощо. З метанням, киданням, ловлею: «Кола», «М'яч у стінку» тощо. Для розвитку комунікаційних навичок: «Гопак», «Іграшковий магазин», «На той берег (1)», «Місток», «Естафета з стрічками», «Естафета з обручем (1)» тощо.	проведення гри (за підказкою вчителя); <i>емоційно</i> реагує на ігрові ситуації (під контролем учителя); <i>здійснює</i> взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); <i>*розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при проведенні гри (за допомогою вчителя); <i>*має</i> уявлення про хід гри, її початок і закінчення; правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*намагається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) в рухливій грі (за допомогою учителя); <i>*вміє</i> грати в 3 рухливі гри (за допомогою чи за показом учителя).	
--	---	--	--

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року:

- виявляти інтерес до занять фізичною культурою (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- мати уявлення про окремі фізичні вправи, розучені на уроці (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- мати уявлення про основні просторові та часові характеристики переміщення; тілобудову (основні частини тіла людини) (за допомогою чи за підказкою вчителя);

- *мати* уявлення про ранкову гімнастику, її значення для здоров'я людини (за вказівкою вчителя);
- *мати* уявлення про основні емоції та почуття; дружбу та взаємодопомогу (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *дотримуватись* вимог до спортивної форми та взуття (за допомогою чи під контролем учителя);
- *орієнтуватись* в мікропросторі та часі (при підказці чи за вказівкою вчителя);
- *сприймати* звернене мовлення вчителя, зосереджуючи увагу на органах артикуляції та жестах учителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *сприймати* текст (слова, фрази) на табличках (за допомогою чи при підказці вчителя);
- *читати* таблички (за допомогою вчителя);
- *розуміти* зміст сприйнятого знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя);
- *використовувати* основну спортивну термінологію (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *відповідати* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *називати* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторові, часові та динамічні характеристики виконаної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *спілкуватись* (запитувати, відповідати, просити тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі уроку (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей);
- *розрізняти* використані предмети за розміром, формою, кольором (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *узгоджувати* фази дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *виконувати* елементи фізичних вправ і окремі фізичні вправи (за допомогою чи за показом учителя);
- *дотримуватись* послідовності виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя);
- *використовувати* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для заданої імітації (за допомогою чи під контролем учителя);
- *використовувати* приклад, підказку тощо як допомогу при виконанні завдання вчителя (за допомогою чи під контролем учителя);
- *прикладати* зусилля для покращення результату своїх дій (за допомогою вчителя).

***Орієнтовані показники сформованості життєвої компетентності:**

- *здійснювати* підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою учителя);
- *дотримуватись* основних правил поведінки, гігієни та безпеки на уроці фізичної культури (за допомогою вчителя);
- *мати* елементарне уявлення про руховий режим дня учня, значення ранкової гігієнічної гімнастики (за допомогою вчителя);
- *мати* елементарне уявлення про окремі гімнастичні та спортивно-прикладні вправи; старт і фініш (за допомогою вчителя);
- *мати* елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою вчителя);
- *мати* елементарне уявлення про основні часові та просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);

- *мати* елементарне уявлення про тілобудову людини(за допомогою вчителя);
- *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя);
- *виконувати* команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя);
- *використовувати* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи в процесі уроку доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);
- *виконувати* вправи, задані вчителем (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *узгоджувати* дихання з виконанням фізичної вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *вміти* використовувати здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) в рухливій грі (за допомогою учителя);
- *вміти* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).

3 клас
(70 год.; 2 год. на тиждень)

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Вимоги до знань і умінь учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
1	2	3	4	5
1	16	ГІМНАСТИКА <i>Теоретичні відомості.</i> Руховий режим дня учня 3-го класу. Застосування засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних та природних чинників) з метою зміцнення здоров'я учнів, підвищення їх працездатності, формування правильної постави. *Значення фізичних вправ для здоров'я дитини. *Руховий режим дня учня. *Ранкова гігієнічна гімнастика та її значення у режимі дня учня.	<i>Учень:</i> <i>дотримується</i> правил підготовки до занять, правил поведінки та гігієни на уроках фізичної культури (за вказівкою вчителя); <i>виявляє</i> інтерес та звичку до занять фізичною культурою (за вказівкою вчителя); <i>має</i> елементарне уявлення про застосування засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних та природних чинників) з метою зміцнення здоров'я учнів, підвищення їх працездатності, формування правильної постави (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>має</i> уявлення про руховий режим дня учня 3-го класу (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (при підказці вчителя); *<i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя);	Розвиток позитивної мотивації та звички до занять фізичною культурою.

		Дихальні вправи Діафрагмальне дихання у спокої (див. дод. №5). Динамічні дихальні вправи. *Динамічні дихальні вправи. Вправи на розтягування 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). *Махи руками з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами,	*здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи при підказці вчителя); *має елементарне уявлення про руховий режим дня учня; значення фізичних вправ для здоров'я дитини; ранкову гігієнічну гімнастику та її значення у режимі дня учня (за допомогою вчителя); розрізняє основні часові та просторові характеристики рухових дій (при підказці вчителя); здійснює діафрагмальне дихання у спокої (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує динамічні дихальні вправи (наслідуючи вчителя); *розрізняє основні часові та просторові характеристики рухових дій (за допомогою вчителя); *виконує динамічні дихальні вправи (за допомогою вчителя). Називає основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за допомогою чи при підказці вчителя); називає основні просторові характеристики рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя); виконує максимальні нахили тулуба до правої та лівої стопи (з рухами рук у	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Корекція психоемоційної напруги. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток просторово-часових уявлень. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (гнучкості). Розвиток координації рухів.
--	--	--	--	---

		гімнастичними стрічками тощо) та без них. Елементарні акробатичні вправи Вис стоячи. Вис присівши. Вис на гімнастичній стінці. Стійка на лопатках перекатом назад з упора присівши. Перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні та прогнувшись. Перекат назад з упору присівши. Перекат уперед з упору присівши. Напівшпагат з різними положеннями рук. Шпагат правою та лівою ногою. *Упор стоячи на колінах. *Вправи для розвитку гнучкості (наприклад, «Лук», «Чоло-коліно»).	тому ж напрямку) (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> рухи руками за великою амплітудою з предметами (за показом чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи за показом учителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> махи руками з предметами та без них (за допомогою чи наслідуючи учителя). <i>Називає</i> задіяні при виконанні вправ основні частини тіла (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> перекаат убік з упору присівши на колінах в групуванні та прогнувшись, перекаат назад з упору присівши, перекаат уперед з упору присівши (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> вис стоячи, вис присівши, вис на гімнастичній стінці (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> стійку на лопатках перекатом назад з упора присівши; напівшпагат з різними положеннями рук; шпагат	Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Збагачення та конкретизація словникового запасу. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості. Розвиток довготривалої пам'яті. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток рухової пам'яті. Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості.
--	--	--	--	---

		правою та лівою ногою (за допомогою вчителя); <i>дотримується</i> послідовності виконання фізичних вправ (за допомогою чи за показом учителя). <i>*розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> основні просторові характеристики переміщення (за допомогою вчителя); <i>*дотримується</i> послідовності виконання фізичних вправ (за допомогою чи за показом учителя). <i>*виконує</i> упор стоячи на колінах; вправи для розвитку гнучкості (за допомогою чи за показом учителя). Вправи на розслаблення Вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи. Посилене стискання пальців рук (і ніг) з наступним їх розслабленням і струсами. *Легкий струс однієї ноги при опорі на другу (почергово).	Має уявлення про окремі гімнастичні вправи (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи (за допомогою чи за показом вчителя); <i>виконує</i> посилене стискання пальців рук (і ніг) з наступним їх розслабленням і струсами (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>спілкується</i> (питає, відповідає тощо) та <i>співпрацює</i> (показує, підтримує тощо) в парі з іншим учнем (за допомогою вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток точності та збільшення обсягу кінетичної та кінестетичної пам'яті. Розвиток просторової уяви. Корекція фізичного та психоемоційного стану. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості). Виховання комунікаційних навичок, вміння співпрацювати в парі.
--	--	---	---	---

		Вправи для розвитку координаційних здібностей Вис стоячи. Вис присівши. Стійка на лопатках перекатом назад з упора присівши. Перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні та прогнувшись. Перекат назад з упору присівши. Перекат уперед з упору присівши. Напівшпагат з різними положеннями рук. Шпагат правою та лівою ногою. 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). Присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. *Упор стоячи на колінах. *Легкий струс однієї ноги при опорі на другу (почергово). *Ходьба обмеженою площиною (по «коридору» на підлозі). *Вправи для розвитку гнучкості (наприклад, «Лук», «Чоло-коліно»).	*<i>виконує</i> легкий струс однієї ноги при опорі на другу (почергово) (за допомогою вчителя). <i>Використовує</i> звернене мовлення (за допомогою чи за зразком учителя); <i>здійснює</i> вис стоячи, вис присівши; максимальні нахили тулуба до правої та лівої стопи (з рухами рук у тому ж напрямку) (за показом учителя); <i>виконує</i> перекаат убік з упору присівши на колінах в групуванні та прогнувшись; перекаат назад з упору присівши; перекаат уперед з упору присівши (за допомогою чи наслідуючи учителя); <i>виконує</i> напівшпагат з різними положеннями рук, шпагат правою та лівою ногою (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> стійку на лопатках перекатом назад з упора присівши (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові (наслідуючи чи за показом учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи за показом учителя); *<i>виконує</i> упор стоячи на колінах; легкий струс однієї ноги при опорі на другу	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток короточасної та довготривалої пам'яті; збільшення обсягу оперативної пам'яті. Корекція адекватності емоційних реакцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та вібраційно-тактильного контролю виконання рухової дії. Закріплення навички правильної постави. Профілактика та корекція плоскостопості. Розвиток рухових якостей (спритності). Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток фіксуємого мовлення. Виховання організованості.
--	--	--	---	--

		Стройові вправи Ходьба по діагоналі, за орієнтирами, протиходом. Розмикання та змикання приставним кроком. Повороти на місці праворуч, ліворуч (стрибком та переходом). Повороти за орієнтирами. Повороти на місці кругом (переходом). Виконання команд: «На середину \ праворуч \ ліворуч – рівняйсь!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!», «Праве \ ліве плече вперед!» *Рівняння в шерензі та колоні. *Виконання команд: «Шикуйсь!», «Розійдись!»	(почергово) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує ходьбу обмеженою площиною (по «коридору» на підлозі); вправи для розвитку гнучкості (наприклад, «Лук», «Чоло-коліно») (за допомогою учителя). Відповідає на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи при підказці вчителя); знає своє місце в строю (за вказівкою вчителя); виконує команди вчителя «На середину \ праворуч \ ліворуч – рівняйсь!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!», «Праве \ ліве плече вперед!» (за допомогою чи при підказці вчителя); використовує спортивну термінологію (за допомогою вчителя); виконує ходьбу по діагоналі, за орієнтирами, протиходом, розмикання та змикання приставним кроком (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує повороти на місці праворуч, ліворуч (стрибком та переходом), повороти за орієнтирами (за допомогою чи наслідуючи вчителя); дотримується послідовності виконання вправ (за допомогою чи за показом учителя).	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток здатності до цілеспрямованої діяльності. Розвиток волі. Розвиток практично-дієвого мислення. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток уяви. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та вібраційно-тактильного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухових якостей (спритності). Розвиток дрібної моторики ніг. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого
--	--	---	---	---

		Ритмопластичні вправи Приставний крок та крок галопу з різними положеннями рук. Перемінний крок. Танцювальний крок на кінчиках пальців. Рухи руками за великою амплітудою з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). *Махи руками з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них під музично-ритмічний супровід з яскраво вираженим ритмічним малюнком.	вміє узгоджувати дихання з фазами рухових дій (наслідуючи чи за показом учителя); *здійснює рівняння в шерензі та колоні (за допомогою вчителя); *знає своє місце в строю (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з фазами рухових дій (за допомогою вчителя); *виконує команди вчителя «Шикуйсь!», «Розійдись!» (за допомогою чи наслідуючи вчителя). Сприймає використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, фотографії, плакати, таблички, тощо) (за допомогою чи при підказці вчителя); розрізняє основні динамічні та просторові ознаки рухових дій; основні якісні ознаки використаних на уроці предметів (за допомогою чи при підказці вчителя); називає задіяні при виконанні вправ основні частини тіла та предмети (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує приставний крок та крок галопу з різними положеннями рук, перемінний крок, танцювальний крок на кінчиках пальців (за допомогою чи за показом учителя); виконує рухи руками за великою амплітудою з предметами	мовлення. Розвиток довільного сприймання. Розвиток узагальненості уявлень. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток узгодженості та чіткості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.
--	--	---	--	---

			(різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (наслідуючи чи за показом учителя); <i>співпрацює</i> в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>емоційно</i> реагує на виконання ритмопластичних вправ; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи при підказці вчителя). <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> основні динамічні та просторові ознаки рухових дій; основні якісні ознаки використаних на уроці предметів (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> ходьбу з зупинками в кінці музично-ритмічної фрази (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> махи руками з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них під музично-ритмічний супровід з яскраво вираженим ритмічним	
--	--	--	--	--

		Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. Ходьба гімнастичною лавою з мішечком з піском (предметом) на голові. Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо). Кидання вгору та ловля малого м'яча однією рукою. Котіння та кидання м'яча між ногами (потягнувшись попередньо вгору). Ходьба гімнастичною лавою з предметом (предметами) в руках. Елементи баскетболу (ловля м'яча однією рукою). Елементи волейболу (нижня пряма подача). Елементи футболу (удар по нерухомому м'ячу середньою частиною склепіння стопи, удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться; ведення м'яча середньою частиною склепіння стопи, зупинка м'яча підошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи). *Стати в обруч на коліна, підняти обруч вгору. *Котіння та кидання м'яча між ногами.	малюнком (за допомогою чи наслідуючи вчителя). <i>Сприймає</i> та повторює за вчителем слова-ознаки конкретного предмета чи дії (за вказівкою вчителя); <i>має</i> уявлення про тілобудову людини (при підказці вчителя); <i>вміє</i> проводити елементарний аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>використовує</i> спортивну термінологію (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>здійснює</i> зміну положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> ходьбу гімнастичною лавою з мішечком з піском (предметом) на голові; кидання вгору та ловля малого м'яча однією рукою; котіння та кидання м'яча між ногами (потягнувшись попередньо вгору); ходьбу гімнастичною лавою з предметом	Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток уяви. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток репродуктивного та продуктивного мислення. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Естетичний розвиток. Розвиток емоційної сфери. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток відчуття темпу та ритму. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій та здатності до одночасних рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Закріплення навички правильної постави. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Розвиток комунікативних навичок.
--	--	--	---	--

		Кистьова та пальчикова гімнастика Відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем та без нього). Мудра «Зуб дракона» (див. дод. №6). *Відведення та приведення пальців однієї руки (правої, лівої).	(предметами) в руках (за показом чи наслідуючи вчителя); виконує елементи баскетболу, волейболу, футболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя). *виконує котіння та кидання м'яча між ногами; вставання в обруч на коліна, підняття обруча вгору (за допомогою чи наслідуючи вчителя). Сприймає звернене мовлення вчителя (за вказівкою вчителя); називає пальці кисті (за допомогою чи при підказці вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за показом чи при підказці вчителя); виконує відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем та без нього) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує мудру «Зуб дракона» (за допомогою вчителя); *виконує відведення та приведення пальців однієї руки (правої, лівої) (за допомогою чи наслідуючи учителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Виховання гуманності, доброзичливості, поваги до інших дітей. Розвиток операційно-організаційного компонента мислення. Розвиток цілеспрямованості та підвищеної стійкості уваги. Підвищення фізичної та розумової працездатності. Розвиток обсягу та точності довільної пам'яті. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток здатності до одночасних рухів і до взаємодії обома руками. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток дрібної моторики рук. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Корекція психоемоційного стану. Збагачення та конкретизація словникового запасу. Розвиток навичок діалогічного мовлення.
--	--	--	--	--

		Імітаційні вправи Імітація рухів курки (курчати / півня), чаплі, лиса. Імітація рухів вітряка; гри на піаніно; повітряної кульки. *Імітація рухів пса.	<i>Розрізняє</i> пози тварин та зображення, продемонстровані за допомогою наочних посібників (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>має</i> уявлення про позитивні та негативні емоції (при підказці вчителя); <i>називає</i> зображення знайомих тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників; основні їх якісні характеристики; просторові характеристики переміщення (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьба, стрибки, повзання тощо) для імітації окремих тварин, предметів, особливостей діяльності людини: імітацію рухів курки (курчати / півня), чаплі, лиса; рухів вітряка; гри на піаніно; повітряної кульки (за допомогою чи за показом учителя); <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при проведенні імітаційних вправ;	Виховання наполегливості, старанності, дисциплінованості. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток адекватності зовнішнього прояву емоцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Закріплення навички правильної постави. Розвиток зорового та кінестетичного контролю власних дій. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.
--	--	---	--	---

			<i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про позитивні та негативні емоції; <i>*здійснює</i> імітацію рухів пса (за допомогою учителя).	Виховання колективізму, доброзичливості.
2	14	СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ Легка атлетика <i>Теоретичні відомості.</i> Значення легкоатлетичних вправ для здоров'я людини. Відновлення після виконання фізичних вправ. <i>*Старт і фініш.</i> <i>*Правильні рухи під час ходьби та бігу.</i> <i>Ходьба:</i> по діагоналі, за орієнтирами, протиходом; приставним кроком (з різними положеннями рук), по гімнастичній лаві з предметом (предметами) в руках; по гімнастичній лаві з мішечком з піском (предметом) на голові; по рейці гімнастичної лави; підлогою за мітками.	<i>Учень:</i> <i>має</i> уявлення про значення легкоатлетичних вправ для здоров'я людини; про відновлення після виконання вправ (за допомогою чи за підказкою учителя); <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за підказкою учителя); <i>називає</i> основні просторові характеристики рухових дій та задіяні в них основні частини тіла (за допомогою чи за підказкою учителя); <i>виконує</i> ходьбу: по діагоналі, за орієнтирами, протиходом; приставним кроком (з різними положеннями рук), по гімнастичній лаві з предметом (предметами) в руках; по гімнастичній лаві з мішечком з піском (предметом) на голові; по рейці гімнастичної лави;	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток операційно-організаційного компонента мислення. Розвиток цілеспрямованості та підвищеної стійкості уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток волі. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності,

	<i>*Ходьба:</i> в напівприсіді; з високим підніманням стегна; обмеженою площиною. <i>Біг:</i> на короткі дистанції з різних в.п.; на швидкість (10, 30 м); на місці з високим підніманням стегна; широким кроком через покладені предмети; зі зміною напрямку за командою (сигналом) вчителя; в «коридорчику» (40-50 см); повільний на дистанцію 300 м. Елементи баскетболу, волейболу, футболу. <i>*Біг:</i> навздогін. <i>Стрибки:</i> у довжину з місця поштовхом обох ніг на дальність; у довжину з місця поштовхом обох ніг на точність; у довжину з розбігу через перешкоду (h=40 см); з навісприсиду; на двох ногах з поворотами праворуч \ ліворуч; у висоту з прямого розбігу; у глибину (h=70 см) із м'яким приземленням; через коротку скакалку на місці на одній нозі з переміщенням вперед. <i>*Стрибки:</i> багатоскоки; в довжину з місця. <i>Метання:</i> м'яча через мотузку, підвішену на h=2-3 м; кидання та ловля малого м'яча однією рукою; м'яча (d=15-20 см) однією рукою (чергуючи руки) на дальність; метання мішечків з піском (m=300 г) правою та лівою руками в горизонтальну ціль; метання малого м'яча в стінку (на дальність відскоку).	підлогою за мітками (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> біг: на короткі дистанції з різних в.п.; на швидкість (10, 30 м); на місці з високим підніманням стегна; широким кроком через покладені предмети; зі зміною напрямку за командою (сигналом) вчителя; в «коридорчику» (40-50 см); повільний на дистанцію 300 м (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> елементи баскетболу, волейболу, футболу (наслідуючи чи за показом учителя); <i>здійснює</i> стрибки: у довжину з місця поштовхом обох ніг на дальність; у довжину з місця поштовхом обох ніг на точність; у довжину з розбігу через перешкоду (h=40 см); з навісприсиду; на двох ногах з поворотами праворуч \ ліворуч; у висоту з прямого розбігу; у глибину (h=70 см) із м'яким приземленням; через коротку скакалку на місці на одній нозі з переміщенням вперед (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> метання: м'яча через мотузку, підвішену на h=2-3 м; кидання та ловля малого м'яча однією рукою; м'яча (d=15-20 см) однією рукою (чергуючи руки) на дальність; метання мішечків з піском (m=300 г) правою та лівою	швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Розвиток узгодженості та точності рухових дій. Розвиток координації рухів. Профілактика плоскостопості. Формування м'язового корсету. Закріплення навички правильної постави в спокої та при виконанні рухів. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання комунікативних навичок, культури поведінки, наполегливості.
--	--	---	---

		Елементи баскетболу (ведення м'яча (сидячи на лаві, стоячи), ловля м'яча однією рукою). Елементи волейболу (нижня пряма подача). <i>*Метання:</i> підкидання та ловля великого м'яча (обома руками). <i>Лазіння:</i> по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку; перелізання з опорою на груди через перешкоди (h до 80 см). <i>*Лазіння:</i> перелізання через перешкоду з опорною ногою (наприклад, гімнастичну лаву); довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 1-3-ій рейці). <i>Повзання:</i> по гімнастичному мату (праворуч \ ліворуч); по гімнастичній лаві різнойменним способом \ однойменним способом; по гімнастичному мату з підповзанням під перешкодами (h=40 - 45 см.) <i>*Повзання:</i> по гімнастичному мату, оминаючи перешкоди	руками в горизонтальну ціль; метання малого м'яча в стінку (на дальність відскоку). Елементи баскетболу (ведення м'яча (сидячи на лаві, стоячи), ловля м'яча однією рукою); елементи волейболу (нижня пряма подача) (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> лазіння: перелізання через перешкоду з опорною ногою (наприклад, гімнастичну лаву); довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 1-3-ій рейці); <i>виконує</i> повзання: по гімнастичному мату (праворуч \ ліворуч); по гімнастичній лаві різнойменним способом \ однойменним способом; по гімнастичному мату з підповзанням під перешкодами (h=40 - 45 см.) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями іншого учня, групи (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи за показом учителя); <i>*виконує</i> ходьбу: в напівприсіді; з високим підніманням стегна; обмеженою площиною (за допомогою чи наслідуючи учителя); <i>*виконує</i> біг: навздогін (за допомогою чи за показом учителя);	
--	--	--	--	--

			*<i>виконує</i> стрибки: багатоскоки; в довжину з місця (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> метання: підкидання та ловля великого м'яча (обома руками) (за допомогою чи наслідуючи учителя); *<i>виконує</i> лазіння: перелізання через перешкоду з опорною ногою (наприклад, гімнастичну лаву); довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 1-3-ій рейці) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *<i>здійснює</i> повзання: по гімнастичному мату, оминаючи перешкоди (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	
3	8	ЛИЖНА ПІДГОТОВКА <i>Теоретичні відомості.</i> Техніка безпеки; правила поведінки та гігієни на уроках з лижної підготовки. Спортивний одяг, взуття та інвентар; користування ним на уроках з лижної підготовки; догляд за лижами. Вибір лиж і палиць. Узгодження вдиху та видиху з фазами рухів. Особливості пересування на твердому, м'якому і слизькому ґрунті. Техніка ступаючого та ковзного кроку без палиць і з палицями. Техніка безпечного падіння. Значення взаємодопомоги.	<i>Учень:</i> <i>має</i> уявлення про техніку безпеки; правила поведінки та гігієни на уроках з лижної підготовки; спортивний одяг, взуття та інвентар; користування інвентарем на уроках з лижної підготовки; догляд за лижами; узгодження вдиху та видиху з фазами рухів; особливості пересування на твердому, м'якому і слизькому ґрунті; вибір лиж і палиць; техніку ступаючого та ковзного кроку без палиць і з палицями; техніку безпечного падіння;	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. Формування адекватної емоційної поведінки. Корекція психоемоційного стану.

	*Техніка безпеки; правила поведінки та гігієни на уроках з лижної підготовки. *Спортивний одяг, взуття та інвентар. Шикування в коло (без лиж); виконання підготовчих загальнорозвивальних вправ; шикування в колону по одному з лижами в руках; основна стійка лижника; поворот переступанням на місці ліворуч \ праворуч навколо п'яток лиж; ступаючий та ковзний крок без палиць, після чого з палицями; пересування на лижах до 600 м. Виконання ігрових завдань. Виконання команд: «Ставай!», «<i>Шикуйсь!</i>», «Лижі взяти!», «Лижі покласти!», «<i>Розійдись!</i>», «На місці, стій!» *Виконання підготовчих загальнорозвивальних вправ. *Шикування в коло (без лиж). *Рухливі ігри зі снігом, санчатами тощо. *Виконання команд: «Ставай!»	значення взаємодопомоги (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>вміє</i> підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться надворі (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни на заняттях з лижної підготовки (за підказкою вчителя); <i>відповідає</i> на запитання за темою уроку (при підказці вчителя); <i>виконує</i> шикування в коло (без лиж); виконання підготовчих загальнорозвивальних вправ; шикування в колону по одному з лижами в руках; основна стійка лижника; поворот переступанням на місці ліворуч \ праворуч навколо п'яток лиж; ступаючий та ковзний крок без палиць, після чого з палицями; пересування на лижах до 600 м.; виконання ігрових завдань (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> команди вчителя: «Ставай!», «<i>Шикуйсь!</i>», «<i>Лижі взяти!</i>», «<i>Лижі покласти!</i>», «<i>Розійдись!</i>», «На місці, стій!» (за допомогою чи за підказки вчителя); <i>емоційно</i> реагує на ігрові ситуації (під контролем учителя);	Закріплення навички правильної постави. Розвиток навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів і узгодження рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Формування формул рухів. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та колективізму.
--	--	---	---

			<i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів, групи (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з руховими актами (за показом чи за підказкою вчителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про техніку безпеки; правила поведінки та гігієни на уроках з лижної підготовки; спортивний одяг, взуття та інвентар (за допомогою вчителя); <i>*дотримується</i> правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> команди вчителя: «Ставай!» (за допомогою чи за підказки вчителя); <i>*виконує</i> підготовчі загальнорозвивальні вправи; шиккування в коло (без лиж) (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> рухливі ігри зі снігом (за допомогою вчителя).	
--	--	--	---	--

4	6	ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ Плавання <i>Теоретичні відомості.</i> Властивості води. Загальні відомості про загартування та попередження переохолодження. Плавання – потужний засіб загартування. Значення плавання для здоров’я людини. *Правила поведінки в басейні та на спортивних спорудах *Правильне дихання в воді. 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).	<i>Учень:</i> має елементарне уявлення про загартування, попередження переохолодження; властивості води; те, що плавання – потужний засіб загартування; значення плавання для здоров’я людини (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>вміє</i> підготуватись до уроку фізичної культури, що проводиться в басейні (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при заняттях в басейні (за підказкою чи під контролем вчителя); <i>називає</i> основні просторово-часові характеристики рухових дій та задіяні при виконанні вправ основні частини тіла, предмети (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>виконує</i> 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); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з гребками (наслідуючи чи за показом 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. Формування позитивного психоемоційного стану; зняття психофізичного напруження. Корекція адекватності емоцій, розвиток їх урегульованості. Закріплення навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарата. Розвиток навички правильного дихання під час плавання та виконання вправ в воді та на суші. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості). Розвиток цілеспрямованості рухів рук і ніг, покращення здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій.
---	---	--	--	---

	3. Спеціальна технічна підготовка (в воді): – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас (наприклад, збирання предметів на дні басейну (як різновид змагальної діяльності); – вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, ковзання на грудях з роботою рук і ніг; вправи на узгодження рухів рук і ніг з диханням під час плавання способом брас; плавання за допомогою дошки; відпочинок, лежачи на воді). Рухливі ігри в воді (наприклад «Рибка у сітці», «Шукачі скарбів», «Волейбол по колу»). *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 руху в водному середовищі (наприклад, ходьба, біг, стрибки коло бортика басейна та на міліні); – вправи для тренування правильного	<i>вміє</i> грати в 3-4 ігри в воді (за допомогою чи з підказкою вчителя); <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію на ігрові ситуації (під контролем учителя); <i>*дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при заняттях у басейні (за допомогою чи під контролем вчителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про правила поведінки в басейні та на спортивних спорудах; правильне дихання в воді (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> 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); <i>*виконує</i> підкидання вгору та ловля великого м'яча обома руками (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> плавати з надувним кругом (за допомогою чи під контролем учителя); <i>*вміє</i> грати в 2 гри в воді (за допомогою вчителя).	Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Формування та розвиток формул рухів. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості та навичок взаємодії.
--	--	--	--

		дихання під час плавання способом брас (наприклад, біля бортика: присідання з видихом у воду; «Вітерець»); – вправи для формування навички плавання на міліні (наприклад, плавання з допомогою дошки; ковзання на грудях). *Рухливі ігри в воді (наприклад, «Жабка», «Кит»).		
5	26	ІГРИ <i>Теоретичні відомості.</i> Позитивні та негативні емоції. Правила та зміст розучених ігор. *Правила та зміст розучених ігор. <i>Для розвитку уваги, мислення:</i> «Чарівний свисток», «Ну, постривай!», «Збери іграшки», «Передай почуття», «Естафета парами» тощо. <i>Для розвитку координаційних здібностей:</i> «Красива ходьба», «Чаплі» «Чарівний свисток», «Рухома мішень», «Збери іграшки», «Передай почуття» тощо. <i>Для розвитку гнучкості:</i> «Збери іграшки» тощо.	<i>Учень:</i> має уявлення про позитивні та негативні емоції; правила та зміст розучених ігор (за допомогою чи за вказівкою вчителя); виконує правила поведінки та безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя); називає основні частини тіла та предмети, задіяні при проведенні гри (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя); вміє грати в 6-7 рухливих ігор (за допомогою чи під контролем учителя); дотримується послідовності виконання рухових дій (за допомогою чи за показом учителя); вміє узгоджувати фази дихання з виконанням рухів (за показом чи за підказкою вчителя);	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток довільної уваги. Розвиток просторової уяви. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватності емоційних реакцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухової пам'яті. Закріплення навички узгоджувати фази дихання з виконанням рухів.

		Для розвитку швидкості: «Ну, постривай!», «Рухома мішень» тощо. Для розвитку сили: «Чарівний свисток», «Красива ходьба» тощо. Для розвитку витривалості: «Чаплі» тощо. Для розвитку дрібної моторики: «Збери іграшки» тощо. З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Чарівний свисток», «Ну, постривай!», «Естафета парами» тощо. З метанням, киданням, ловлею: «Рухома мішень» тощо. Для розвитку комунікаційних навичок: «Естафета парами», «Передай почуття» тощо.	адекватно емоційно реагує на ігрові ситуації; адекватно спілкується (запитує, просить тощо) з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи при підказці вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *має елементарне уявлення про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя) *вміє грати в 3-4 рухливі гри (за допомогою вчителя).	Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання доброзичливості, колективізму та культури спілкування.
--	--	--	--	--

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року:

- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (за вказівкою вчителя);
- мати елементарне уявлення про правильну поставу та її значення для здоров'я людини; загартування та попередження переохолодження (за підказкою вчителя);
- мати уявлення про позитивні та негативні емоції (за підказкою вчителя);
- розрізняти зображення окремих емоційних станів (за допомогою чи при підказці вчителя);
- називати основні види фізичних вправ; окремі предмети, використані при виконанні вправи; зображення знайомих тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за допомогою чи при підказці вчителя);
- використовувати основну спортивну термінологію (за допомогою чи за підказкою вчителя);

- *застосовувати* фіксує мовлення (за допомогою чи за зразком учителя);
- *використовувати* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *виконувати* прості поєднання фізичних вправ (за допомогою чи за показом учителя);
- *проводити* елементарний аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою вчителя);
- *виявляти* адекватну емоційну реакцію в процесі уроку (на ігрові ситуації, імітаційні вправи, плавання тощо);
- *спілкуватись* (запитувати, відповідати, просити тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі уроку (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей);
- *узгоджувати* фази дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем учителя).

***Орієнтовані показники сформованості життєвої компетентності:**

- *здійснювати* підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою учителя);
- *дотримуватись* основних правил поведінки, гігієни та безпеки на уроці фізичної культури (за допомогою вчителя);
- *орієнтуватись* в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою учителя);
- *мати елементарне уявлення* про загартування та попередження переохолодження (за допомогою вчителя);
- *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою учителя);
- *пов'язувати* слова вчителя (жести, піктограми) та розуміти їх значення (за допомогою вчителя);
- *сприймати* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);
- *розрізняти* основні часові та просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);
- *розрізняти* предмети, використані на уроці фізкультури (за допомогою вчителя);
- *використовувати* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи в процесі уроку доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);
- *виконувати* вправи, задані вчителем (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *узгоджувати* дихання з виконанням фізичної вправи (за допомогою вчителя);
- *старатись* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя);
- *використовувати* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) в рухливій грі (за допомогою учителя)

4 клас
(70 год.; 2 год. на тиждень)

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Вимоги до знань і умінь учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
1	2	3	4	5
1	16	ГІМНАСТИКА <i>Теоретичні відомості.</i> Руховий режим дня учня 4-го класу. Правильна постава, її значення для здоров'я людини. Загальні відомості про профілактику порушень постави. <i>*Здоров'я. *Необхідність піклування про власне здоров'я.</i>	<i>Учень:</i> <i>має</i> уявлення про руховий режим дня учня 4-го класу; правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави (при підказці вчителя); <i>виявляє</i> інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичного виховання (під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (при підказці чи за нагадуванням вчителя); <i>орієнтується</i> в спортивному залі (під контролем учителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про здоров'я, необхідність піклування про власне здоров'я (за допомогою вчителя); <i>*дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою вчителя);	Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток стійкості довільної уваги. Збагачення та конкретизація словникового запасу.

		Дихальні вправи Повне дихання у спокої (див. дод. №5). Динамічні дихальні вправи. *Послідовне посилення екскурсії грудної клітки чи діафрагми. *Динамічні дихальні вправи. Вправи на розтягування Махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори. Прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі. *Повороти тулуба праворуч і ліворуч з нахилом у той же бік. *Випад вперед, назад, праворуч, ліворуч (за допомогою учителя);	*здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя). Здійснює повне дихання у спокої (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує послідовне посилення екскурсії грудної клітки чи діафрагми; динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя). Називає основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці вчителя); виконує махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори; прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі (наслідуючи чи за показом вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи за нагадуванням учителя).	Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Корекція психоемоційної напруги. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості. 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.
--	--	--	---	--

		Елементарні акробатичні вправи Вис лежачи. Вис стоячи позаду. Вис присівши позаду. Вис на прямих руках. Висока рівновага, рівновага (на прямій нозі, руки в сторони). Перекид уперед з упору присівши. *Групування лежачи на спині. Вправи на розслаблення Вправа «Поза візника» (див. дод. №2). *Перетягування та гойдання в парах (у в.п. сидячи). *Посилене стискання пальців рук (і ніг) з наступним їх розслабленням і струсами.	*виконує повороти тулуба праворуч і ліворуч з нахилом у той же бік (за допомогою чи наслідуючи учителя). *виконує випад вперед, назад, праворуч, ліворуч (за допомогою учителя). <i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>відповідає</i> на поставлені вчителем короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> перекид уперед з упору присівши (за допомогою чи за показом вчителя); <i>виконує</i> вис: лежачи, стоячи позаду, присівши позаду, на прямих руках (за допомогою чи за показом вчителя). <i>виконує</i> високу рівновагу, рівновагу (на прямій нозі, руки в сторони) (за допомогою чи під контролем учителя); *виконує групування лежачи на спині (за допомогою учителя). <i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> вправу «Поза візника» (за допомогою чи за показом учителя);	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. 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.
--	--	---	---	--

		Вправи для розвитку координаційних здібностей Вис лежачи. Вис стоячи позаду. Вис присівши позаду. Вис на прямих руках. Підтягування у висі лежачи. Висока рівновага, рівновага (на прямій нозі, руки в сторони). Перекид уперед з упору присівши. Махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидючи, лежачи, стоячи біля опори. Дзеркальне повторення нескладних рухів за вчителем. *Повороти тулуба праворуч і ліворуч з нахилом у той же бік. *Групування лежачи на спині. *Захват і підкидання стопами предметів (наприклад, кеглі, м'яча, кубика) у в.п. – сидючи, ноги витягнуті на підлозі.	<i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); <i>*виконує</i> перетягування та гойдання в парах (у в.п. сидючи) (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> посилене стискання пальців рук з наступним їх розслабленням і струсами (за допомогою вчителя). <i>Застосовує</i> в процесі уроку фіксує мовлення (за допомогою чи за зразком учителя); <i>називає</i> основні просторові, часові та якісні ознаки рухових дій та використаних предметів (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> вис: лежачи, стоячи позаду, присівши позаду, на прямих руках (за допомогою чи за показом вчителя). <i>здійснює</i> махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидючи, лежачи, стоячи біля опори (за допомогою чи за показом вчителя); <i>виконує</i> підтягування у висі лежачи; перекид уперед з упору присівши (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> дзеркальне повторення нескладних рухів за вчителем (за допомогою чи при підказці вчителя);	Розвиток рухових якостей (гнучкості). Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання стриманості. Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток кінетичного та кінестетичного сприйняття. Корекція адекватності емоційних реакцій. Закріплення навички правильної постави. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухових якостей (спритності). Розвиток фіксуючого мовлення.
--	--	---	---	---

		Стройові вправи Ходьба з поворотом за орієнтирами, «змійкою». Перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і навпаки (за розподілом). Виконання команд: «На прапор – рівняйсь!», «Правою \ лівою, вільно!», «Стрибком праворуч \ ліворуч!», «Прямо!», «Відставити!» *Пристаєний крок. *Виконання команд: «На місці, кроком руш!»	виконує високу рівновагу, рівновага (на прямій нозі, руки в сторони) (за допомогою чи під контролем учителя); дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). *виконує повороти тулуба праворуч і ліворуч з нахилом у той же бік; групування лежачи на спині; захват і підкидання стопами предметів (наприклад, кеглі, м'яча, кубика) у в.п. – сидячи, ноги витягнуті на підлозі (за допомогою вчителя). Відповідає на запитання за темою уроку (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує команди вчителя: «На прапор – рівняйсь!», «Правою \ лівою, вільно!», «Стрибком праворуч \ ліворуч!», «Прямо!», «Відставити!» (під контролем чи за підказкою вчителя); використовує спортивну термінологію (за допомогою чи за підказкою вчителя); називає основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); знає своє місце в строю (при підказці вчителя); здійснює ходьбу з поворотом за орієнтирами, ходьбу «змійкою» (наслідуючи чи за показом учителя);	Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, організованості. 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. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей (спритності). Збагачення словникового запасу.
--	--	---	---	---

		<i>виконує</i> перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і навпаки (за розподілом) (за показом чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за нагадуванням учителя); <i>*старається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*відповідає</i> на короткі запитання вчителя за темою уроку (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> команди вчителя: «На місці, кроком руш!» (за допомогою вчителя). <i>*виконує</i> приставний крок (за допомогою чи наслідуючи вчителя). <i>Ритмопластичні вправи</i> Крок з притопом. Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Зміна положення та виконання елементів загальноорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними	<i>виконує</i> перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і навпаки (за розподілом) (за показом чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за нагадуванням учителя); <i>*старається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*відповідає</i> на короткі запитання вчителя за темою уроку (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> команди вчителя: «На місці, кроком руш!» (за допомогою вчителя). <i>*виконує</i> приставний крок (за допомогою чи наслідуючи вчителя). <i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію тощо) (за вказівкою вчителя) <i>називає</i> основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії (за допомогою чи при підказці вчителя);	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток узагальненості уявлень.
--	--	---	---	---

	булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). <i>*Приставний крок (вперед, вбік, назад) – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</i> <i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i>	<i>виконує</i> крок з притопом, танцювальні рухи в парах (чи в групі); зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (наслідуючи чи за показом учителя); <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); <i>вміє</i> порівнювати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем учителя); <i>*сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>*розрізняє</i> основні динамічні та просторові ознаки рухових дій; основні якісні ознаки використаних на уроці предметів (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> приставний крок (вперед, вбік, назад) (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	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.
--	--	--	---

	Перекидання набивного м'яча (1 кг) в парах. Передавання набивного м'яча зліва направо \ справа наліво, стоячи в колі. Виконання вправ з гімнастичною палицею. Махи ногами через обруч. Перекидання малого м'яча за орієнтирами. Елементи баскетболу (передача м'яча обома руками зверху; передача м'яча обома руками знизу; кидання м'яча обома руками зверху; ведення м'яча). Елементи волейболу (нижня бокова подача). Елементи футболу (ведення м'яча носком, виконання ударів після зупинки та ведення м'яча). *Котіння, передача та перекидання м'яча в парах. *Котіння та кидання м'яча між ногами (потягнувшись попередньо вгору).	<i>Називає</i> використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>сприймає</i> таблички, піктограми (при підказці вчителя); <i>адекватно</i> реагує на зауваження та рекомендації вчителя (під контролем учителя); <i>виконує</i> вправи з гімнастичною палицею (за допомогою чи за показом вчителя); <i>здійснює</i> перекидання набивного м'яча (1 кг) в парах; передавання набивного м'яча зліва направо \ справа наліво, стоячи в колі; виконання вправ з гімнастичною палицею; махи ногами через обруч; перекидання малого м'яча за орієнтирами (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> елементи баскетболу, волейболу, футболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>спілкується</i> (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>*адекватно</i> реагує на зауваження та рекомендації вчителя (за допомогою та під контролем учителя);	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Естетичний розвиток. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної сфери. Формування позитивного психоемоційного стану. 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.
--	---	---	---

		<i>Кистьова та пальчикова гімнастика</i> Почергове постукування пальцями обох рук (послідовно обома руками). Вправа «Щиглі». Мудра «Життя»; мудра «Шапка Шак'я-Муні» (див. дод. 6). *Вправа «Щиглі». *Сильне стискання в кулаки розведених пальців витягнутих вперед рук, затримка в цьому положенні на 2-3 секунди з наступним розслабленням і струшуванням.	*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 котіння, передачу та перекидання м'яча в парах; котіння та кидання м'яча між ногами (потягнувшись попередньо вгору) (за допомогою вчителя). Відповідає на запитання за темою уроку (при підказці вчителя); виконує почергове постукування пальцями обох рук (послідовно обома руками), «щиглі» (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує мудри «Життя»; «Шапка Шак'я-Муні» (за допомогою вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (при підказці чи за нагадуванням учителя). *виконує сильне стискання в кулаки розведених пальців витягнутих вперед рук, затримку в цьому положенні на 2-3 секунди з наступним розслабленням і струшуванням (за допомогою чи наслідуючи вчителя);	Розвиток довільної пам'яті. Розвиток операційно-організаційного компонента мислення. Розвиток об'єму та розподілу уваги. 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.
--	--	--	---	---

		Імітаційні вправи Імітація ворони, чаплі. Імітація рухів лижника, дроворуба. *Імітація рухів курки (півня), польоту птахів.	<i>*виконує</i> вправу «щиглі» (за допомогою чи наслідуючи вчителя). <i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за вказівкою вчителя) <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предметів, просторові характеристики рухових дій (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації ворони, чаплі; рухів лижника, дроворуба (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); <i>*здійснює</i> імітацію рухів курки (півня), польоту птахів (за допомогою учителя).	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. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості.
--	--	--	---	---

2	14	СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ Легка атлетика <i>Теоретичні відомості.</i> Травматизм і способи його запобігання. Здоров'я та здоровий спосіб життя. Значення легкоатлетичних вправ для попередження порушень постави. <i>*Травматизм і способи його запобігання.</i> <i>Ходьба:</i> з поворотом за орієнтирами, «змійкою»; кроком з притопом; спиною вперед по прямій лінії (маленькими кроками); по похилій площині (встановленій під кутом до 30°) без опори. <i>*Ходьба:</i> приставним кроком (вперед, вбік, назад); обминаючи перешкоди. <i>Біг:</i> зі зміною напрямку за сигналом; обминаючи перешкоди; з високим підніманням стегна; слабо пересіченою місцевістю; з прискоренням; «човниковий біг» 4 x 10 м.	<i>Учень:</i> <i>має</i> елементарне поняття про травматизм і способи його запобігання (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>має</i> уявлення про значення легкоатлетичних вправ для попередження порушень постави; здоров'я та здоровий спосіб життя (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>називає</i> основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>використовує</i> основну спортивну термінологію (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>виконує</i> ходьбу: з поворотом за орієнтирами, «змійкою»; кроком з притопом (наслідуючи чи за показом учителя); <i>здійснює</i> ходьбу: з поворотом за орієнтирами, «змійкою»; кроком з притопом; спиною вперед по прямій лінії (маленькими кроками); по похилій площині (встановленій під кутом до 30°) без опори (наслідуючи чи за показом учителя); <i>здійснює</i> різні види бігу з дотриманням правильної постави: зі зміною напрямку за сигналом; обминаючи перешкоди; з високим підніманням стегна; слабо	Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, 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.
---	----	---	--	---

	<i>*Біг:</i> з подоланням опору; «човниковий біг» 4 х 9 м. <i>Стрибки:</i> у довжину з місця поштовхом обох ніг на точність; у довжину з розбігу через перешкоду (h=40 см); з обертанням скакалки вперед; з повного присіду. Елементи баскетболу. Елементи волейболу. <i>*Стрибки:</i> в довжину з розбігу; через коротку скакалку на двох ногах на місці. <i>Метання:</i> малого м'яча на дальність з розбігу; на дальність по «коридору» 10м.; малого м'яча з місця в ціль (наприклад, щит d 1x1 м), розташовану на h=3 м, з поступовим збільшенням відстані до 10 м. Елементи баскетболу (передача м'яча обома руками зверху; передача м'яча обома руками знизу; кидання м'яча обома руками зверху; ведення м'яча (з переміщенням вперед, назад, ліворуч, праворуч двома руками); кидки м'яча в кошик з 1-2 м від щита). Елементи волейболу (нижня бокова подача). <i>*Метання:</i> метання малого м'яча однією рукою (чергуючи руки) вільним способом у горизонтальну ціль. Елементи баскетболу (кидання м'яча двома руками від грудей). <i>Лазіння:</i> по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 30°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в	пересіченою місцевістю; з прискоренням; «човниковий біг» 4 х 10 м (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> стрибки: у довжину з місця поштовхом обох ніг на точність; у довжину з розбігу через перешкоду (h=40 см); з обертанням скакалки вперед; з повного присіду (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> елементи баскетболу та волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> метання: малого м'яча на дальність з розбігу; на дальність по «коридору» 10м.; малого м'яча з місця в ціль (наприклад, щит d 1x1 м), розташовану на h=3 м, з поступовим збільшенням відстані до 10 м (за допомогою чи за показом учителя); <i>здійснює</i> лазіння: по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 30°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вгору); вис на гімнастичному канаті (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> повзання: по гімнастичному мату з переповзання через перешкоди; по-пластунському (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>адекватно</i> спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі	Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.
--	---	--	---

		попередніх класах, напрям – вгору); вис на гімнастичному канаті. <i>*Лазіння:</i> пролізання через гімнастичний обруч (обручі). <i>Повзання:</i> по гімнастичному мату з переповзання через перешкоди; по-пластунському. <i>*Повзання:</i> по гімнастичній лаві довільне..	виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи за нагадуванням учителя); <i>*виконує</i> ходьбу: приставним кроком (вперед, вбік, назад); обминаючи перешкоди (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> біг з подоланням опору; «човниковий біг» 4 х 9 м (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> стрибки: в довжину з розбігу; через коротку скакалку на двох ногах на місці (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> метання: метання малого м'яча однією рукою (чергуючи руки) вільним способом у горизонтальну ціль (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> повзання по гімнастичній лаві довільне (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> лазіння: пролізання через гімнастичний обруч (обручі) (за допомогою вчителя).	
3	8	ЛИЖНА ПІДГОТОВКА <i>Теоретичні відомості:</i> Активний відпочинок у позаурочний час, його значення для здоров'я і працездатності. Оздоровче значення лижної підготовки. Пори року, їх основні ознаки. Профілактика переохолодження,	<i>Учень:</i> <i>має</i> елементарне уявлення про активний відпочинок у позаурочний час, його значення для здоров'я і працездатності; оздоровче значення	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення.

	відмороження. Підбір лиж і палиць. Техніка поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового ходів. Гальмування на лижах. Техніка безпечного падіння. *Техніка безпечного падіння. *Узгодження вдиху та видиху з фазами рухів. Шикування в колону по одному на лижах; ковзний крок з палицями; одночасний безкроковий хід; поперемінний двокроковий крок; гальмування «плугом»; проходження дистанції 1000 м (без врахування часу). Участь у рухливих	лижної підготовки; пори року, їх основні ознаки (за підказкою вчителя); <i>має</i> елементарне поняття про правила поведінки та техніку безпеки при проведенні лижної підготовки; профілактику переохолодження, відмороження; підбір лиж і палиць; техніку безпечного падіння (за підказкою вчителя); <i>має</i> уявлення про техніку поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового ходів; гальмування на лижах (за підказкою вчителя); <i>вміє</i> підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (за допомогою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за підказкою чи під контролем учителя); <i>називає</i> основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> команди вчителя: «<i>Лижі на плече!</i>», «<i>Лижі під руку!</i>» (за допомогою чи за підказки вчителя); <i>виконує</i> шикування в колону по одному на лижах; ковзний крок з палицями; одночасний безкроковий хід;	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-вібраційного контролю виконання рухової дії. Формування та розвиток формул рухів. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та колективізму.
--	--	--	--

		іграх. Виконання команд: «Лижі на плече!», «Лижі під руку!» *Виконання команд: «Розійдись!» *Рухливі ігри з снігом, санчатами тощо.	поперемінний двокроковий крок; гальмування «плугом»; проходження дистанції 1000 м (без врахування часу). (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>приймає</i> участь у рухливих іграх (під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з рухом на лижах (наслідуючи чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя). *<i>має</i> уявлення про техніку безпечного падіння; узгодження вдиху та видиху з фазами рухів (за допомогою вчителя); *<i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> команди вчителя: «Розійдись!» (за допомогою чи за підказки вчителя); *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> рухливі ігри зі снігом, санчатами тощо (за допомогою вчителя).	
4	6	ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ Плавання <i>Теоретичні відомості.</i> Плавання – один із найефективніших засобів профілактики порушень постави у школярів.	<i>Учень:</i> <i>дотримується</i> правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за вказівкою чи під контролем учителя);	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток практичного мислення.

	*Загальні відомості про загартування та попередження переохолодження. *Плавання – потужний засіб загартування. 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, плавання способом брас (дистанція 5 м, без врахування часу). Рухливі ігри в воді (наприклад, «Рибки та рибки», «Слухай сигнал»). *1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном).	має уявлення про те, що плавання – один із найефективніших засобів профілактики порушень постави у школярів (за підказкою вчителя); <i>відповідає</i> на запитання за темою уроку (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>розрізняє</i> задіяні при виконанні вправи основні частини тіла, предмети (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> 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); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з гребками (наслідуючи чи за нагадуванням вчителя); <i>вміє</i> грати в 4 рухливі гри у воді (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>емоційно</i> реагує на проведення заняття з плавання; *<i>має</i> елементарне уявлення про загальні відомості про загартування та попередження переохолодження; плавання – потужний засіб загартування (за допомогою вчителя);	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.
--	--	--	--

		*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 руху в водному середовищі (наприклад, ходьба, біг, стрибки коло бортика басейна та на міліні); – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас (наприклад, діставання яскравого предмету зі дна басейна (глибина по пояс); – вправи для тренування навички плавання способом брас на міліні (наприклад, ковзання на грудях з роботою рук і ніг; плавання за допомогою дошки). *Рухливі ігри в воді (наприклад, «Поплавці», ігри з надувним м'ячем тощо).	*<i>дотримується</i> правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); *<i>старається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *<i>відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> 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); *<i>вміє</i> грати в 2 гри в воді (за допомогою вчителя).	
5	26	ІГРИ <i>Теоретичні відомості.</i> Народні обряди, традиції, українські народні ігри. *Взаємини школярів. *Дружба та взаємодопомога. *Зміст розучених ігор.	<i>Учень:</i> <i>має</i> елементарне поняття про правила та зміст розучених ігор (за нагадуванням учителя); <i>має</i> уявлення про народні обряди, традиції, українські народні ігри (за допомогою чи за підказкою вчителя);	Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток.

		Для розвитку уваги, мислення: «Мисливці й лисиці», «Подоряночка», «Лист на долоні», «Вибий м'яч», «Кущик плаче», «Накрути мотузок» тощо. Для розвитку координаційних здібностей: «Подоряночка», «Волейбол з повітряними кульками», «Заповзяті цапики», «Кущик плаче», «Вибий м'яч», «Накрути мотузок», «Мисливці й лисиці», «Волейбол з повітряними кульками», «Паперові перегони», «Передай набивний м'яч» тощо. Для розвитку гнучкості: «Подоряночка» тощо. «Кущик плаче», Для розвитку швидкості: «Волейбол з повітряними кульками» тощо. Для розвитку сили: «Штовхни набивний м'яч», «Передай набивний м'яч» тощо. Для розвитку витривалості: «Заповзяті цапики», «Штовхни набивний м'яч» тощо. Для розвитку дрібної моторики: «Лист на долоні», «Накрути мотузок» тощо.	виконує правила поведінки при проведенні ігор (за нагадуванням учителя); дотримується техніки безпеки при проведенні рухливих ігор (за підказкою чи за нагадуванням учителя); відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя); виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя); емоційно реагує на ігрові ситуації; вміє грати в 8 рухливих ігор (за допомогою чи під контролем учителя); 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); *має елементарне уявлення про взаємини школярів; дружбу та взаємодопомогу (за допомогою чи при підказці вчителя); *дотримується техніки безпеки при проведенні ігор (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);	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.
--	--	---	--	---

	З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Подоряночка», «Вибий м'яч» тощо. З метанням, киданням, ловлею: «Мисливці й лисиці» тощо. Для розвитку комунікаційних навичок: «Подоряночка», «Лист на долоні», «Передай набивний м'яч», «Вибий м'яч», «Волейбол з повітряними кульками», «Заповзяті цапики», «Кущик плаче», «Штовхни набивний м'яч», «Накрути мотузок» тощо.	<i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання вчителя за темою уроку (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> грати в 4 рухливі гри (за допомогою вчителя).	
--	--	---	--

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року:

- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (за вказівкою вчителя);
- мати елементарне уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; (за підказкою вчителя);
- мати елементарне уявлення про культуру поведінки; культуру спілкування; народні обряди, традиції, українські народні ігри (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- мати уявлення про травматизм і способи його запобігання; значення легкоатлетичних вправ для попередження порушень постави (за допомогою чи при підказці вчителя);
- мати уявлення про активний відпочинок у позаурочний час, його значення для здоров'я і працездатності; оздоровче значення лижної підготовки; пори року, їх основні ознаки (за підказкою вчителя);
- мати уявлення про профілактику переохолодження, відмороження; підбір лиж і палиць; техніку безпечного падіння (за вказівкою чи під контролем учителя);
- 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);
- вміти підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (за допомогою чи під контролем учителя);
- виконувати елементи футболу, баскетболу, волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- проводити аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- виконувати фізичні вправи та прості поєднання фізичних вправ (за допомогою чи за показом вчителя);

- здійснювати взаємодію з іншими учнями під час виконання завдань учителя (за допомогою чи під контролем учителя).
- узгоджувати фази дихання з виконанням вправи (під контролем учителя);
- прикладати зусилля для покращення результату своїх дій (за допомогою вчителя).

***Орієнтовані показники сформованості життєвої компетентності:**

- орієнтуватись в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою учителя);
- 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 вчителя);
- мати елементарне уявлення про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави (за допомогою вчителя);
- мати елементарне уявлення про взаємини школярів; дружбу та взаємодопомогу (за допомогою чи при підказці вчителя);
- розрізняти основні просторові та часові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя).
- сприймати звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- використовувати засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- відповідати (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);
- виконувати вправи, задані вчителем (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи (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:

- формування у дітей навичок здорового способу життя;
- формування розуміння цінності здоров'я;
- оптимізації режиму навчально-виховного процесу учнів;
- збільшення рухової активності;
- мовленнєвого розвитку;
- сприяння соціальній адаптації молодших школярів: виховання морально-вольових якостей, комунікативних навичок, культури спілкування; формування адекватної самооцінки учнів тощо.
- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

Програмою з фізичної культури початкової ланки освіти дітей з порушеннями інтелектуального розвитку передбачено щоденне проведення наступних 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 фізкультхвилинки починаючи з 3-го уроку, бажаним – на всіх загальноосвітніх уроках.

Комплекс складається з 3 – 4 загальнорозвиваючих і коригуючих вправ (вже знайомих учням по урокам з 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 учнів 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 (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. Закінчується виконання комплексів фізичних вправ за 4 – 5 хв до початку наступного 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 однієї 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 (за дотримання 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. Зимомою – лижні прогулянки, катання на санках, ковзанах 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

В загальній системі форм організації фізичного виховання школярів важливе місце посідають позакласні форми занять фізичною культурою та спортом. За їх допомогою вирішується цілий комплекс вагомих корекційно-розвивальних завдань, а саме:

- сприяти виконанню наявних навчально-виховних завдань;
- підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів; збільшення їх рухової активності;
- зміцнення здоров'я;
- організація здорового відпочинку учнів;
- розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості); розвиток відчуття темпу та ритму;
- поглиблення знань, умінь і навичок, набутих на уроках фізичної культури;
- мовленнєвий розвиток;
- розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою та спортом;
- сприяння соціальній адаптації молодших школярів: виховання морально-вольових якостей, комунікативних навичок, культури спілкування; формування адекватної самооцінки учнів тощо.

Навчальною програмою передбачено щоденне проведення наступних позакласних форм 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 комплексі 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, праворуч, ліворуч; стрибки в висоту з місця до визначеного орієнтира; біг зі зміною напрямку 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'яча» 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 напрямку 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 по чергові обом 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).

Легка атлетика

Високий старт. Біг з високим підніманням стегна. Біг з прискоренням, зі зміною темпу. Біг слабо пересіченою місцевістю. «Човниковий біг» 4 x 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; швидко-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 напрямку 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).

Плавання

Гурткова робота з плавання спрямована на поліпшення навчально-виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи у в спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, розв'язання соціальних проблем, виконання Законів України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про фізичну культуру і спорт», наказу Міністерства освіти і науки України № 486 від 21.07.2003 року «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів», у якому пункт 2.1. відносить заняття з плавання до обов'язкових фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах, що мають відповідні умови.

Заняття з плавання проводиться з метою – формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я учнів, фізичної культури особистості, оволодіння основними положеннями теорії і методики плавання, вміннями та навичками самостійно вирішувати питання фізкультурно-спортивної й оздоровчо-коректувальної діяльності, а також забезпечення можливостей для рівного доступу учнівської молоді до активних занять у позаурочний час.

Розглянемо орієнтовний зміст занять з 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. Стрибки у воду з бортика. Узгодження рухів з диханням. Плавання з предметом, що допомагає триматись на воді, плавання з допомогою дошки. Пірнання крізь обруч. Плавання способом брас без врахування часу та змагання, пропливання відрізків 10 - 25 м способом брас у повній координації, узгоджуючи рухи рук та ніг. Ігри в воді (наприклад, «Водолази», «Рибаки та рибки», «Шукачі скарбів», «Водолази», «Хто перший?», «Морський бій», «Гонки з м'ячем», «Стріла», різноманітні ігри з великим 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 ходьби; 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 напрямку та темпу. Перекошування 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, багатфункціональний універсальний тренажер тощо. Використання тренажерів та тренажерних пристроїв дозволяє істотно збільшити варіативність засобів і методів фізичної культури, підвищити їх ефективність.

Лікувальна фізична культура

Проводиться двічі на тиждень інструктором з ЛФК або вчителем з фізичного виховання для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, які займаються за спеціальною програмою лікувальної фізичної культури (ЛФК) двічі на тиждень вчителем з фізичного виховання чи інструктором з ЛФК. 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 напрямку 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 старты» – 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 внутрішньокільних змагань (в групах, сформованих за ступенем компенсації патології).

Міжнародна програма «Спеціал 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 «Спеціал 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», «Подоланочка», «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).

ЧЕТВЕРТА ЧАСТИНА

ДОДАТОК №1

Періоди найсприятливішого розвитку фізичних якостей учнів з обмеженими розумовими можливостями

(А.С. Самиличев, 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

ОРІЄНТОВНІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ТА КОМПЛЕКСИ ФЗИЧНИХ ВПРАВ**Вправи дихальної гімнастики*****«Троянда та кульбаба»***

В.п. – о.с. Глибокий вдих носом («нюхає троянду»), видих – ротом, максимально випускаючи повітря («дме на кульбабу»). Темп повільний. Повторити 4-8 разів.

«Пташка»

В.п. — стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Вдих – руки широко розвести в сторони («крила»), видих – руки опустити вниз, вимовляючи: «Х-х-а-а». Темп повільний. Повторити 8-10 разів.

«Їжачок»

В.п. – о.с. Поворот голови праворуч – вдих носом, короткий, гучний (як їжачок) з напругою м'язів всієї носоглотки та ший. Повернутися у в.п. – видих м'який, довільний, через напіввідкриті губи. Теж саме – ліворуч. Темп повільний. Повторити 6-8 разів.

«Вушка»

В.п. – о.с. Нахил голови праворуч – вдих носом, в.п. – видих довільний, з напругою м'язів всієї носоглотки. Плечі залишаються нерухомими, при нахилі голови – вухо якомога ближче до плеча. Тулуб при нахилі голови не повертається. Теж саме – ліворуч. Темп середній. Повторити 6-8 разів.

«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.

«Годинник»

В.п. – ноги нарізно. Вдих – махи прямими руками вперед, видих – махи назад, вимовляючи: «Тік-так». 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.

«Повітряна кулька»

В.п. – лежачи на спині, руки на животі. Уявити, що замість животика – повітряна кулька. Вдих – надути кульку (темп повільний). Видих – кульку здути. Темп повільний. Повторити 5 разів.

Варіант: Те ж саме, але видих за сигналом – легкий оплеск в долоні (або по животику) (через 5 секунд).

«Хом'ячок»

В.п. – о.с. Вдих, надути щічки («хом'ячок»), затримати дихання на 5-10 с. Видих – торкнутися щічки (ляснути себе по щічках), випустивши повітря. Темп середній. Повторити 4-10 разів.

Варіант: В.п. – о.с. Вдих, надути щічки («хом'ячок»), затримати дихання на 5-10 с, пройти кілька кроків. Видих – повернутися і ляснути себе по щічках, так чином випустивши повітря; пройти ще кілька кроків, дихаючи носом, як би винюючи нову їжу для наповнення щічок. Темп середній. Повторити 4-10 разів.

«Виросту великим»

В.п. – ноги нарізно. Вдих – руки вгору через сторони, піднятися навшпиньки. Видих – в.п., вимовляючи: «У-х-х-х». Темп повільний. Повторити 8-10 разів.

«Курочка»

В.п. – сидячи на стільці, руки донизу. Вдих – підняти руки до пахв, долонями вгору (зображуючи крила курочки). Видих – руки вниз, повертаючи долоні вниз (крильця опускаємо). Темп повільний. Повторити 8-10 разів.

«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 формування м'язового корсету (за Г.А. Горяною):

Конячка

В.п. — о. с., руки на пояс. Крокувати на місці, високо піднімаючи коліна (30 с), спину і голову тримати прямо.

Пружинка

В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. 1. Присісти, спираючись долонями на коліна — видих. 2. Встати, розвести руки в сторони, звести лопатки — вдих. Темп середній. Повторити 8-10 разів. Виконуючи вправу, спину тримати рівно; рухи повинні бути пружними.

Варіант: В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. 1. Упор присівши – видих. 2. В.п., розвести руки в сторони, звести лопатки — вдих. Повторити 8 разів.

Лялька

В.п. — стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки розведені в сторони долонями вперед, пальці розведені. 1. Нахилитися вперед, зберігаючи пряме положення спини; не згинаючи колін, торкнутися пальцями підлоги – видих. 2. В.п. — вдих. Темп повільний. Повторити 8 разів.

Варіант: Те ж саме, але нахилитися вперед кілька разів, видихаючи повітря короткими поштовхами.

Насос

В.п. — стійка ноги нарізно. 1. Нахилитися ліворуч; лівою рукою ковзати по нозі вниз, правою — вздовж тулубу нагору до пахви — видих. 2. В.п. — вдих. 3. Те ж в інший бік. Темп середній. Повторити по 4 рази в кожен бік. Голову відхиляти в той же бік, ноги не згинати.

Варіант: Виконати вправу з в.п. – зімкнута стійка.

Гвинтик

В.п. — стійка ноги нарізно, ступні паралельно, руки на пояс. 1. Повернутися праворуч (ступні ніг не повертати). 2. В.п. 3. Те ж ліворуч. Повторити по 4 рази в кожен бік.

Варіант: Повороти корпусу праворуч та ліворуч з закиданням рук і поворотом голови в бік повороту.

Ластівка

В.п. — лежачи на животі; підборіддя – на кистях рук, покладених одна на одну. 1. Зробити вдих і на напіввидиху підняти прямі ноги, голову і плечі. Руки розвести в сторони, лопатки звести. Втримувати позу ластівки, що летить (5-10 с), затримуючи дихання. 2. В.п. – відновити дихання. Повторити 4 – 6 разів.

Стрибаємо як м'ячики

В.п. — о. с. 1. Виконувати стрибки на одній і двох ногах з поворотами (10-20 с). 2. Поступовий перехід на ходьбу до заспокоєння дихання.

Дістань сонечко

В.п. — о. с. 1. Вдихнути, встати навшпиньки, руки підняти і дивитися вгору – «на сонечко». Продовжувати тягнутись, намагаючись «дістати сонечко». 2. Видихнути, руки розвести в сторони і «кинути» вниз, подивитися на підлогу, розслабитись. Повторити 6 разів.

Силячі (з 3-го класу)

В.п. — основна стійка; руки розташовані перед грудьми, долоні зімкнуті, плечі розгорнуті. 1. Зробити вдих і трошки видихнути, напружити м'язи спини та рук, тиснути долонею на долоню з усієї сили, рахуючи до трьох. 2. Зробити повний видих і на напіввдиху розвести руки в сторони, намагаючись звести лопатки. Повторити 6 разів.

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 (стілці), 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 напівприсіді, 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 (перекичувати) 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, перекичувати м'яч один одному.

Варіанти: 1. Перекидати великий надуваний м'яч (повітряну кульку), не змінюючи положення тіла. Перекичувати 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 (гудзиками, 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 (гудзиками тощо) в долонях.

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

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

Помістивши горіх на зазначену точку, долонею іншої руки протягом 3 хв натискати на горіх і робити 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

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

II. «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.

III. 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 гімнастики до уроків (для учнів підготовчого класу):

1. В.п. – основна стійка. Підняти руки вгору вдих, повернутись у в.п. — видих (6-8 разів)
2. В.п. – основна стійка, руки витягнуті вперед перехресно. Розвести руки в сторони — вдих, повернутись у в.п. — видих (6 разів).
3. В.п. — основна стійка, руки на пояс. Поворот голови праворуч, руки в сторони. В.п. Поворот голови ліворуч, руки в сторони. В.п. (6-8 разів).
4. В.п. — основна стійка, руки на пояс. Нахил тулуба вперед. Видих. В.п. Вдих. Нахил тулуба назад. Видих. В.п. (6 разів).
5. Ходьба підлогою в одному напрямку під музично-ритмічний супровід з яскраво вираженим ритмічним малюнком. Темп повільний (1 хв.).

Орієнтовний комплекс гімнастики до уроків (для учнів 1-го класу):

1. В.п. – основна стійка. Колові рухи головою праворуч (ліворуч) (4 рази в кожен бік).
2. В.п. – основна стійка, руки на пояс. Повороти тулубу праворуч (ліворуч) (8 разів у кожен бік).
3. В.п. – стійка ноги нарізно. Нахили корпусу до правого (лівого) носків, тягнучись руками в тому ж напрямі. Повернутись у в.п. (6 – 8 разів).
4. В.п. — основна стійка, руки витягнуті вперед. Присід, руки вперед. Повернутись у в.п. Нахил уперед. Повернутись у в.п. (4–6 разів).
5. В.п. – основна стійка, руки на пояс. Стрибки на місці (8 – 12 стрибків).
6. Ходьба навшпиньки. Ходьба з різним положенням рук (вгору, в сторони, назад). Темп повільний (1 –2 хв).
7. В.п. — основна стійка, руки на пояс. Вдих через ніс і видих через рот (губи трубкою – “загасити свічку”) (6 – 8 разів).

Орієнтовний комплекс гімнастики до уроків (для учнів 3-го класу):

1. В.п. – основна стійка, руки до плечей. Колові рухи руками вперед-назад (8 разів у кожен бік).
2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. Рухи руками вгору-в сторони. Нахилитись і дістати правий (лівий) носок (почергово) (8 разів).

3. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Нахил тулуба праворуч; ліву руку вгору, прогнувшись. Повернутись у в.п. Те ж саме – ліворуч (4 рази в кожен бік).

4. В.п. – основна стійка, руки вниз. Присід, руки вгору Повернутись у в.п. (6 – 8 разів).

6. Стрибки на двох ногах з рухом вперед-назад-в сторони. Дихання довільне.

7. Ходьба (30—60 с), на 1 крок – вдих, на 2 кроки – видих; потім на 2 кроки – вдих, на 4 кроки – видих.

8. В.п. – основна стійка. Руки вгору – вдих; присісти, руками обхватити коліна – подовжений видих (6 – 8 разів)

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (для учнів підготовчого класу)

1. В.п. — основна стійка. Підняти руки вгору долонями всередину («дістати сонечко»), подивитися на кінчики пальців. Повернутись у в.п. (6 разів). Темп повільний.

2. В.п. – основна стійка, руки витягнуті вперед перехресно. Розвести руки в сторони — вдих, повернутись у в.п. — видих (6 разів).

3. В.п. – стоячи, руки на пояс. Стрибки з переміщенням (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (60 с).

4. В.п. – стійка ноги нарізно. Присісти, руки вперед долонями донизу. Повернутись у в.п. (6 разів).

5. Ходьба зі зміною положення рук під музично-ритмічний супровід. Темп повільний (60 с).

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (для учнів 2-го класу)

1. В.п. — упор стоячи на колінах. Зробити круглу спину («кішка сердиться») – вдих, повернутись у в.п. – видих (4—6 разів).

2. В.п. — основна стійка. Підняти руки вгору долонями всередину («дістати сонечко»), подивитися на кінчики пальців. Повернутись у в.п. (2—4 рази).

3. В.п. – стійка ноги нарізно. Присісти, руки вперед долонями донизу. Повернутись у в.п. (6 – 8 разів).

4. В.п. – основна стійка, руки на поясі. Стрибком – у стійку ноги нарізно, потім стрибком – в зімкнуту стійку. Дихання довільне (15—20 разів).

5. В.п. – основна стійка, руки витягнуті вперед перехресно. Розвести руки в сторони — вдих, повернутись у в.п. — видих (2 – 4 рази).

6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки підняті вгору, пальці сплетені. Потягтись вгору — вдих. Виконати мах руками з нахилом уперед, руки провести між ніг — видих подовжений, вимовляючи «Х-х-ха!» (4 – 6 разів).

7. Ходьба: на 1 крок вдих, на 2 кроки видих; потім – на 2 кроки вдих, на 4 кроки видих. Темп повільний (60 с).

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (для учнів 4-го класу)

1. В.п. – стійка ноги нарізно. Поворот корпусу ліворуч (праворуч), руки в сторони. Повернутись у в.п. (4 рази в кожен бік).

2. В.п. – основна стійка. Присісти. Стрибок на місці з оплеском над головою. Повернутись у в.п. (6 – 8 разів).

3. В.п. – основна стійка. Підняти навшпиньки, виконати вдих способом повне дихання; затримати дихання (на 2-3 с), залишаючись у тому ж положенні. Повернутись у в.п., видихаючи повітря через ніс. Темп повільний.

4. В.п. – основна стійка, руки вздовж тулуба. Проробити очисне дихання.

5. Ходьба імітаційна. Темп повільний (60 с).

Орієнтовний комплекс гімнастики пробудження після денного сну (для учнів підготовчого класу):

1. «Просинаємось». Лунає тиха, спокійна музика. Вихователь пропонує дітям відкинути ковдри (30-60 с).

2. В. п. - лежачи на спині. Підняти випрямлені ноги на кілька сантиметрів над ліжком. Повільно відвести їх разом праворуч, ліворуч. Відпочити. Потім - підняти ноги та розвести у сторони. Відпочити (5-6 разів).

3. В. п. - лежачи на спині. Підняти ноги якомога вище, закинути їх за голову, торкнутися бильця ліжка праворуч - ліворуч від голови (4-5 разів).

4. В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Тягнутися одночасно правою рукою, лівою ногою, не піднімаючи їх. Відпочити. Повторити те саме для іншої руки і ноги (кожну вправу виконувати по 5-7 с)

5. В. п. — лежачи на животі, руки під грудьми. Зігнути ноги у колінах, випрямити руки, підняти тулуб, прогнутися, потилицею тягнутися до п'ят (3-5 разів).

Орієнтовний комплекс гімнастики пробудження після денного сну (для учнів підготовчого класу):

1. «Просинаємось». Лунає тиха, спокійна музика. Вихователь пропонує дітям відкинути ковдри (30-60 с).

2. «Потягування»: в.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1 – підняти руки вгору, носки ніг витягнути-подивитися на носок. 2 – повернутись у в.п. (4—6 разів).

3. «Почергове піднімання ніг»: в.п. – лежачи на спині, руки під головою. 1 – підняти праву пряму ногу якомога вище – подивитися на носок. 2 – повернутись у в.п. 3 – 4 – те саме з лівої ноги (4—6 разів).

4. «Погойдування»: в.п. – лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, притиснуті руками до грудей. 1-підтягти до колін голову, погойдатися на спині. 2 – розслабитися (4 рази).

5. «Прогинання»: в.п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки зігнути в ліктях. 1 – випрямити руки, прогнутися у спині, подивитися на стелю. 2 – повернутись у в.п. (4 рази).

6. «Розведення рук»: в.п. – сидючи на ліжку, ноги опущені вниз. 1 – руки в сторони; 2 – обхопити себе за плечі (4—6 разів).

Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (для учнів підготовчого класу):

1. В.п. – стійка ноги нарізно. Рухи за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо). В.п., струс рук. 6 – 8 разів.

2. В.п. – лежачи на спині. Групування лежачи на спині. В.п., повне розслаблення м'язів тіла. 4 – 6 разів.

3. Стрибки чергуючи з ходьбою (60 – 90 с).

4. Вібрації та струси ногами (60 с).

Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (для учнів 1-го класу):

1. В.п. – сидючи. Передача предмета (наприклад, іграшки) з руки в руку, слідкуючи за його рухом (6 – 8 разів).

2. В.п. – о. с. Стискання пальців в кулак і їх розтискання (симетричне). Струс рук (4 – 6 разів).

3. В.п. – о. с. Виконання симетричних рухів руками: вгору-в сторони – вдих; вперед-вниз – видих (6 – 8 разів).

4. В.п. – о. с. Відвести руки назад – вдих, повернутись у в.п. – видих (4 – 6 разів).

Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (для учнів 2-го класу):

1. В.п. – о. с. Послідовні рухи руками з предметом (наприклад, іграшкою): праворуч-ліворуч-вгору-вниз, слідкуючи за рухом предмета (3 – 4 рази кожною рукою).

2. В.п. – стійка ноги нарізно. Підняти руки через сторони вгору, піднявшись навшпиньки, – вдих. Нахилитись вперед, “кинувши” руки – видих (6 – 8 разів).

3. В.п. – стійка ноги нарізно. Руки зігнути в ліктях перед груддю і скласти так, щоб пальці однієї руки торкались ліктя іншої. Поворот корпусу праворуч, руки в сторони. Повернутись у в.п. Те ж саме – ліворуч (6 – 8 разів).

4. Ходьба на місці (темп повільний), швидко кліпаючи очима. Струси ніг.

Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (для учнів 2-го класу):

1. В.п. – о. с. Кистьове згинання та розгинання (симетричні).

2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Колові рухи тулубом праворуч (ліворуч) (4 рази в кожен бік).

3. В.п. — стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки підняті вгору. Присісти, витягнувши руки вперед (п'яти від підлоги не відривати) – видих. Повернутись у в.п. – вдих (6 – 8 разів).

4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони. Нахил праворуч, права рука на поясі, ліва праворуч-вгору – вдих. Повернутись у в.п., вільне падіння відведених рук – видих. Те ж саме ліворуч (6 – 8 разів).

Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (для учнів 2-го класу):

1. «Помахай». В.п. – стійка ноги нарізно, руки з прапорцями вниз. 1–2 — руки з прапорцями через сторони вгору, потягтися, подивитися, помахати прапорцями; 3–4 — в.п. (6 – 8 разів).

2. «Потягнися». В.п. – стійка ноги нарізно, руки з прапорцями вниз. 1–2 – нахил уперед, не згинаючи ноги, руки з прапорцями в сторони, голову прямо – видих; 3–4 – в.п. – вдих (6 – 8 разів).

3. «Підніми п'яти». В.п. – о.с., руки з прапорцями вперед. 1–2 – стати навшпиньки, підняти п'яти, присісти, коліна нарізно – видих; 3–4 — в.п. – руки з прапорцями вгору, вдих (6 – 8 разів).

4. «Поворот». В.п. – стійка ноги нарізно, руки з прапорцями в сторони. 1–2 – руки з прапорцями вперед; 3–4 – поворот праворуч, мах руками з прапорцями праворуч, голова прямо; 5–6 – в.п. Повторити те ж саме ліворуч (4 рази).

Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (для учнів 3-го класу):

1. В.п. – о. с. Хитати головою праворуч, ліворуч (праве вухо йде до правого плеча, ліве – до лівого) (6 – 8 разів).

2. В.п. – о. с., руки вздовж тулуба. Випростатись, втягнувши живіт; відвести плечі назад, стиснути кулаки. Струси рук.

3. В.п. – о. с., руки витягнуті вперед. Присід, руки в сторони – вдих. Нахил вперед, руки дугами, оплеск за ногами – видих (4–6 разів).

4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. Повороти корпусу праворуч (ліворуч) – видих. Повернутись у в.п. – вдих (4– 6 разів).

Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (для учнів 4-го класу):

1. В.п. – о. с. Швидко кліпати очима (30 – 60 с).

2. В.п. – о. с. Рухи очима вгору-вниз-праворуч-ліворуч. Колові рухи очима праворуч (ліворуч).

3. В.п. – о. с., руки вперед. Колові рухи кистями. Розминання кінчиків пальців (почергово). Дихання довільне (30 с).

4. В.п. – стійка ноги нарізно. Очисне дихання.

Орієнтовний комплекс фізкультпаузи (для учнів підготовчого класу):

1. В.п. – основна стійка. Повороти голови праворуч (ліворуч). Повернутись у в.п. Темп повільний (6 – 8 разів).

2. В.п. – основна стійка, руки до плечей. Колові рухи руками вперед-назад (6 – 8 разів).
3. В.п. – основна стійка, руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці стиснуті в кулак. Відвести лікті в сторони, а плечі назад – вдих. Повернутись у в.п. – видих (6 – 8 разів).
4. В.п. – стійка ноги нарізно. Нахили корпусу до правого та лівого носків, тягтись руками в тому ж напрямі, – видих. Повернутись у в.п. – вдих (6 – 8 разів).
5. В.п. – основна стійка. Піднятись навшпиньки, руки в сторони – вдих; опуститись на всю стопу, руки вниз – видих (6 – 8 разів).
6. Ходьба на місці. Дихання довільне.

Орієнтовний комплекс фізкультпаузи (для учнів 2-го класу):

1. В.п. – о. с. Повороти голови праворуч (ліворуч). Повернутись у в.п. Темп повільний (6 – 8 разів).
2. В.п. – о. с., руки до плечей. Колові рухи руками вперед-назад (6 – 8 разів).
3. В.п. – о. с., руки зігнуті в ліктьових суглобах, пальці стиснуті в кулак. Відвести лікті в сторони, а плечі назад – вдих. Повернутись у в.п. – видих (6 – 8 разів).
4. В.п. – стійка ноги нарізно. Нахили корпусу до правого та лівого носків, тягтись руками в тому ж напрямі, – видих. Повернутись у в.п. – вдих (6 – 8 разів).
5. В.п. – о. с. Піднятись навшпиньки, руки в сторони – вдих; опуститись на всю стопу, руки вниз – видих (6 – 8 разів).
6. Ходьба на місці. Дихання довільне.

Орієнтовний комплекс фізкультпаузи (для учнів 3-го класу):

1. В.п. – сидячи, руки на пояс. Вдих – випрямитися, відвести плечі назад і, сильно напружуючи м'язи спини, звести лопатки. Затриматися в цьому положенні 4-6 с. Видих – в.п. Темп повільний. Повторити 5 разів.
2. В.п. – сидячи. Видих – випрямитися, втягуючи живіт. Затриматися в цьому положенні на 1-2 с. Вдих – в.п. Темп повільний. Повторити 6-8 разів.
3. В.п. – сидячи, руки на пояс. Вдих – ухопитися двома руками знизу за сидіння і спробувати підняти себе. Затриматися в цьому положенні на 3-4 с. Видих – в.п. Темп повільний. Повторити 8 разів.
4. В.п. – сидячи. Сильно скоротити сідничні м'язи і за рахунок цього ледь піднятись. Затриматись в цьому положенні 4-6 с. Темп повільний. Повторити 8-10 разів.
5. Ходьба на місці. Дихання діафрагмальне.

Орієнтовний комплекс фізкультпаузи (для учнів 4-го класу):

1. В.п. – стійка ноги нарізно. Розведення рук в сторони з відкиданням голови назад – вдих. Нахил корпусу вперед, дістати руками носки ніг (ноги прямі) – видих (6—8 разів).
2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед груддю. Повороти корпусу праворуч (ліворуч). Махи руками в бік повороту. Дихання довільне. Те ж саме в інший бік (4 – 6 разів)
3. В. п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки підняті вгору. Присісти, витягнувши руки вперед (п'яти від підлоги не відривати). Встати, підняти руки вгору. Дихання довільне (4 – 6 разів).
4. В.п. – о. с., руки на пояс. Стрибки на місці (15 – 20 разів).
5. В.п. – о. с., руки на пояс. Підняті навшпиньки, лікті назад – вдих. Повернутись у в.п., лікті вперед – видих (4 – 6 разів).
6. В.п. – о. с., руки на пояс. Випад похило (права нога вперед), руки на коліно правої ноги. Повернутись у в.п. Те ж саме лівою ногою (8 разів).
7. Струси ніг (почергово) (30 с).

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

Завдання для навчання плавання дітей молодшого шкільного віку 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 поняття²

- 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;

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

- вправи на дихання;
- 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 плавання³

№	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

³ Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. «Плавання» 1-4 класи. / Уклад.: Сілкова В.О., Деревянко В.В. – Миколаїв: «Атолл», 2006. – 20 с.

12	гумові амортизатори	25-30 комплектів
----	---------------------	------------------

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

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 (килимok 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 приземлитися 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 міліні). Сісти на осліні (лаву), обпертися позаду руками і витягнути зведені ноги. Згинаючи ноги та розводячи коліна в сторони, підтягти п'яти до сидниць, 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 міліні). 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 сидниць, 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 спливати. 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 мілкового 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

Гімнастикою з елементами Хатха-йоги можна займатись починаючи з підготовчого класу спеціальної загальноосвітньої школи для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, за винятком молодших школярів, 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 зникає до їх рівноділельності, 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 – сидючи на стільці або лежачи на спині на твердій поверхні, голова, шия і спина знаходяться на одній лінії. Дихання виконується через ніс, кожен дихальну вправу починають з енергійного видиху.

При виконанні вправ необхідно дотримуватися таких вимог:

- ✓ не займатися в не провітреному, або сирому приміщенні;
- ✓ температура повітря повинна бути на рівні 18-20° C;
- ✓ одяг не повинен обмежувати рухів;
- ✓ не займатися відразу після прийому їжі;
- ✓ не займатися після фізичного навантаження;
- ✓ займатися вправами з дитиною після дозволу лікаря;
- ✓ постійний контроль виконання вправи дитиною.

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.

Підготовче дихання

В.п. – ноги нарізно.

Вдих – підняти руки через сторони вгору до горизонтального положення, поволі прогнутися назад. Зімкнути руки за потилицею, випнути груди, відхилити голову трохи назад. Цю позу набути без будь-якого напруження м'язів. Видих – енергійно, щоб якомога більше звільнити легені від повітря. Вдих – повільно, глибоко. Спочатку можна робити довільно, а потім по рахунку. Вдих виконується протягом 6-7 с (поступово, починаючи з 2 с), заповнюючи нижні, а потім і верхні відділи легень. Видих – у такій же послідовності, виконується протягом 6-7 с (поступово, починаючи з 2 с). Темп повільний (2-5 хв).

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.

Реберне дихання (середнє дихання)

В.п. – ноги нарізно (або лежачи чи сидячи).

Енергійний видих. Повільний вдих через ніс, розширяючи ребра в сторони (і трохи назад). Під час видиху ребра стискаються, повітря витісняється через ніс. При цьому живіт і ключиці залишаються майже нерухомими.

Терапевтичний ефект. Розвантаження серцево-судинної системи; покращення кровообігу печінки, жовчного міхура, селезінки, шлунку, нирок.

Ключичне дихання (верхнє дихання)

В.п. – ноги нарізно (або лежачи чи сидячи).

Енергійний видих. Вдих повільний, піднімаючи ключиці та плечі. Повітря проходить через ніс і наповнює тільки верхівки легенів. Під час видиху плечі поволі опускають і, таким чином, повітря витісняють з легенів через ніс. При цьому живіт і середня частина грудної клітки залишаються нерухомі.

Терапевтичний ефект. Поліпшення функції прикореневих лімфатичних вузлів у легенях. Покращення вентиляції верхівок легенів.

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 стоячи

В.п. – стійка ноги нарізно, стопи паралельно.

1. Вдих, як при повному диханні, під час вдиху повільно підняти руки над головою.

2. Затримати дихання (2 – 10с).
 3. Зненацька нахилившись вперед, кинути руки вниз і зробити різкий видих повітря, не голосом (видих через рот зі звуком «Ххаа»).
 4. З повільним вдихом підняти руки над головою, випростатись.
 5. З повільним видихом через ніс опустити руки вниз.
- Повторити 4 рази.
- Терапевтичний ефект.* Поліпшення циркуляції крові. Поліпшення нервовопсихічного стану організму; сприяння зняттю стресу, корекція психоемоційного стану.
- 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.

Мудри

«Мудрою» називається строго визначене каноном положення рук. 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. Вони виконуються обома руками спокійно, без перенапруження м'язів у 1 – 4 прийоми (для отримання бажаного ефекту – загальна тривалість 30 хв, починаючи з 10 хв).

З великої кількості мудр нами підібрані ті, виконання яких не складне та забезпечує потрібний терапевтичний ефект.

Мудра «Знання»

Терапевтичний ефект: знімає емоційну напругу, 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 (див. Рис. 1).

Коли пальці спрямовані вгору, до неба, таке положення пальців називається мудра «Джняна» (жест споглядання). Якщо пальці спрямовані вниз до землі - мудра «Чин» (гармонії).

Мудра «Хакіні»

Терапевтичний ефект: поліпшує пам'ять, сприяє концентрації уваги.

Методика виконання: з'єднати кінчики пальців обох рук: великі та мізинці утворюють кільце, всі інші – «гребінець» (див. Рис. 2). Можна виконувати як завгодно довго.

Мудра «Життя»

Показання: стан швидкої стомлюваності, порушення зору (поліпшує гостроту зору, лікує деякі хвороби очей). Виконання цієї мудри вирівнює енергетичний потенціал всього організму, сприяє збільшенню його життєвих сил; підвищує працездатність, дає бадьорість і витривалість, поліпшує загальне самопочуття.

Методика виконання: подушечки безіменного, мізинця і великого пальців з'єднати разом, а решту – вільно випрямити (див. Рис. 3).

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. 4).

Мудра «Зуб Дракона»

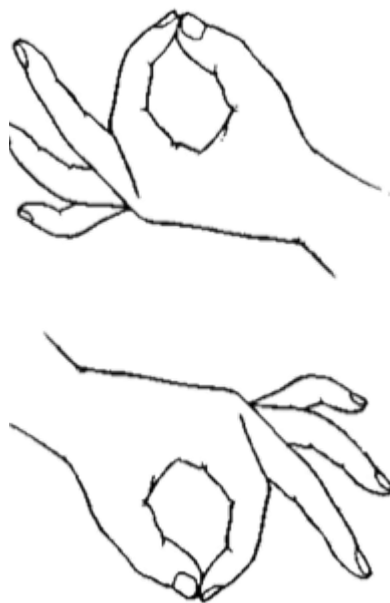
Показання: при сплутаній свідомості, порушенні координації рухів, при стресах і емоційній нестійкості. Виконуючи мудру “Зуб Дракона”, людина підвищує рівень своєї духовності та свідомості.

Методика виконання: великі пальці обох рук притиснути до внутрішньої поверхні долоні. Третій, четвертий і п’ятий пальці зігнути та притиснути до долоні. Вказівні пальці обох рук випрямити та спрямувати вгору (див. Рис. 5).

Мудра «Шапка Шак’я-Муні»

Показання: депресія, судинна патологія головного мозку.

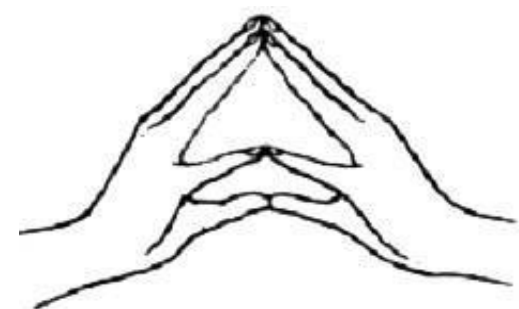
Методика виконання: мізинець, серцевий і вказівний пальці правої руки в зігнутому положенні з’єднати з аналогічними пальцями лівої руки. Середні пальці обох рук з’єднати та випрямити. Великі пальці зімкнути разом бічними поверхнями (див. Рис. 6).



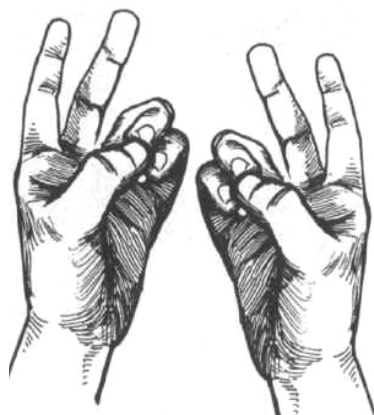
ис. 1. Мудра «Знання» («Джняна»)



ис. 1. Мудра «Знання» («Чин»)



ис. 2. Мудра «Хакіні»



ис. 3. Мудра «Життя»



ис. 5. Мудра «Зуб Дракона»

ис. 4. Мудра «Вікно мудрості»



ис. 6. Мудра «Шапка Шак'я-Муні»

ОРІЄНТОВНІ РУХЛИВІ ІГРИ**Волейбол із повітряними кульками**

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток спритності, швидкості, уваги, вдосконалення навичок стрибків і бігу, виховання комунікаційних навичок.

Зміст. На середині майданчика потрібно натягнути мотузок. Використовують дві повітряні кульки. У кожену з них наливають по кілька крапель води (це робить їх дещо важчими і завдяки цьому їх політ стає більш потішним). По обидва боки від мотузка розташовуються команди (по 3 – 5 учнів). За сигналом учителя (свисток) гравці відбивають кульку як у волейболі, намагаючись перегнати її на бік суперника, не даючи впасти на підлогу. Перемагає команда, яка отримала меншу кількість штрафних балів.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати гру за сигналом учителя. 2. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

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

Гопак

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, сили; здатності до аналізу своїх дій і дій інших учнів, узгодження своїх дій з партнером; мовленнєвий розвиток (вдосконалення навички рахунку вголос); виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Учні розподіляють на дві команди. Кожна команда утворює коло, гравці кладуть руки на плечі товаришів по команді. За сигналом учителя команди присідають і голосно рахують до десяти. Команда, яка швидше присяде 10 разів, стає переможцем гри.

Правила. 1. В одну команду відбирають учнів з подібними психофізичними можливостями. 2. Під час присідань не можна розривати руки. Якщо розрив трапився, команда починає присідати спочатку. 3. Вчитель допомагає рахувати. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

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. 2. Кількість присідань може бути зменшена до п'яти (якщо діти погано засвоїли рахунок до 10). 3. Ігровим завданням може бути не присідання, а інша вправа, виконана дітьми синхронно (похитування в сторони, рухи руками тощо).

Естафета з обручем (1)

Інтенсивність: середня, висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості; вдосконалення навички бігу; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. Перші гравці стоять на лінії старту. За сигналом учителя перші гравці надягають на себе обручі, біжать до точки повороту та назад. 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.

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, спритності, швидкості; виховання комунікаційних навичок; вдосконалення навички бігу парами.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди з парною кількістю гравців і шикуються в дві колони. Перед колонами ставлять у ряд 6 – 8 кеглів на відстані 1 – 1,5 м. За сигналом учителя пари, які стоять першими, тримаючись за руки, біжать між кеглями (не збиваючи їх) і повертаються. Відтак біжить наступна пара. Перемагає та команда, гравці якої швидше виконали завдання.

Правила: 1. Розпочинати та завершувати естафету за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись в центрі залу. 3. Під час бігу гравці у парі повинні триматися за руки. 4. Гравець, який збив кеглю, повинен сам її поставити, і тільки тоді пара продовжує бігти. 5. Наступна пара починає вибігати лише після передачі естафети (дотиком руки) попередньою парою. 6. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

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 найліпше виконали завдання. 2. Кеглі (інші предмети чи прилади) можуть бути виставлені по прямій, зигзагом, з різними поворотами.

Естафета зі стрибками

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток спритності, швидкості, сили; вдосконалення навички стрибків; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розділяються на дві команди (по 2 – 4 учня), які шикуються в дві колони. На рівній відстані від обох команд кладеться два предмети (м'ячі тощо). Перший гравець кожної команди повинен дострибати на одній нозі до предмета, взяти його, повернутись назад (стрибаючи на другій нозі), та передати предмет наступному гравцю. Перемагає команда, гравці якої першими виконали завдання.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати естафету за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись в центрі залу. 3. При кількості гравців більше 8, краще збільшити кількість команд. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіанти гри: Можна змінити спосіб пересування: до предмета стрибати, назад – бігти (стрибати на двох ногах в обох напрямках тощо).

Естафета зі стрічками

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості; вдосконалення навички бігу; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розділяються на команди (до 5 дітей в кожній). Команди шикуються в колони по одному або в шеренги. На протилежному боці залу (майданчика) на шнурі, натягнутому впоперек, зафіксовані стрічки (невеликі іграшки) в кількості, що дорівнює кількості гравців. За сигналом учителя гравець (як і перший гравець іншої команди) біжить до шнура, зриває одну стрічку (знімає одну іграшку) та бігом повертається назад, передає естафету наступному гравцю. Естафету завершують, коли останній учень стане у стрій. Перемагає команда, гравці якої першими зняли всі стрічки.

Правила. 1. Розпочинати й завершувати естафету за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Не заступати стартову лінію. 4. Передача естафети – дотик до наступного гравця. 5. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіанти гри: 1. При невеликій кількості дітей (менше 4-х) всі учні групуються в одну команду. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один чи кілька учнів, які найліпше виконали рухи. 2. Можна використати кольорову світлосигналізацію – «дозволяючий» рух світловий сигнал – зелений, «забороняючий» – червоний.

Естафета на гімнастичній лаві

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності; виховання впевненості в собі, комунікаційних навичок.

Зміст. Учні шикуються в дві колони по одному з однаковою кількістю гравців. Попереду кожної колони ставиться гімнастична лавка, краєм притиснута до стіни. За сигналом учителя гравці йдуть по лавці, доходять до стіни і, доторкнувшись до неї рукою, повертаються назад. Перемагає команда, всі гравці якої першими виконали завдання.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати естафету за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Передача естафети – дотик до наступного гравця. Другий гравець починає рух вперед тільки тоді, коли попередній доторкнувся до нього рукою. 4. Той, хто виконав завдання, стає в кінець колони. 5. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіанти гри: 1. Біля кінців гімнастичних лав можуть знаходитись ємності з однаковими за розміром і вагою предметами (м'ячами, кеглями, іграшками тощо), один з яких має дістати та пронести гравець. 2. На стіні, біля кінців гімнастичних лав – прикріплені ватмани та воскові олівці (маркери). Гравець має пройти по лавці до стіни та намалювати щось просте, наприклад, сонечко (коло, написати задану літеру тощо).

Заборонений рух

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, кмітливості, швидкості реакції, спритності.

Зміст. Учні стають півколом (або в шеренгу), на відстані витягнутої руки один від одного. Ведучий показує, який рух вважається забороненим. Гравці повинні повторювати за ведучим всі рухи, крім забороненого. Перемагають найбільш уважні учні.

Правила: 1. Учні повинні послідовно виконувати всі задані вчителем рухи, крім забороненого. 2. Учні, які помилилися – штрафуються, але продовжують грати. 3. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Зав'язи вузлики

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, дрібної моторики рук, рефлексії емоційних станів.

Зміст. На перекладину розвішують групи мотузків (за кількістю гравців): по п'ять коротких мотузків (стрічок, хустинок тощо). Кожен гравець повинен якнайшвидше зав'язати вузли на всіх мотузках. Перемагає найспритніший.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіанти гри. 1. Якщо в грі приймає участь більше п'яти учнів, бажано розподілити їх на три команди. 2. Перший гравець має зав'язати вузлики на всіх мотузках, наступний – їх розв'язати.

Заповзяті цапики

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток рівноваги, витривалості; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Окреслюють ігрове поле. Гравці стають навпочіпки, випростовують руки та намагаються, тиснувши долонями на долоні іншого гравця, порушити його рівновагу та вивести за межі поля. Перемагає гравець, що залишився без штрафних очок.

Правила: 1. Розпочинати та завершувати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Гра проводиться на матах. 4. Учні, що впали або вийшли за межі мати, штрафуються але продовжують грати. 5. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

За сигналом

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності; виховання спостережливості; вдосконалення навички ходьби; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Ведучий (учитель) показує, який сигнал буде використано та пояснює, якою має бути реакція на нього. Учні йдуть в обхід зали (майданчика) в колоні по одному. Темп повільний. За сигналом учителя діти завмирають, а при відсутності сигналу – продовжують рух.

Правила.

1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Учні повинні точно реагувати на сигнал учителя. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіант гри. Використання двох світлових сигналів: «дозволяючого» рух – зеленого та «забороняючого» рух – червоного. Можна використовувати картки (плакати тощо) відповідного кольору.

Захист фортеці

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності; вдосконалення навички метання; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Учні стають у коло. В центрі кола – «фортеця» (предмет або прилад, наприклад, козел). Біля «фортеці» знаходиться «захисник». Гравці намагаються влучити, а «захисник» – відбити м'ячі від «фортеці». Той, що зміг влучити в «фортецю» стає її «захисником».

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. У грі задіяний один м'яч. 4. Підходити до «фортеці» можна не ближче, ніж на 2 м. 5. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Збери іграшки

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, гнучкості, дрібної моторики; вдосконалення навички бігу; виховання наполегливості.

Зміст. Ведучий (учитель) розкладає на килимку (маті) невеликі іграшки. Гравці роззуваються. За сигналом (свисток) вони пальцями ніг підбирають іграшку, передають її у свою руку і переносять (бігом) її на задалегідь визначене місце за краєм мати. Переможцем стає той, хто виніс найбільше іграшок.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіант гри. Після передачі предмету, підбраного пальцями ніг і переданого в свою руку, гравець має перенести його за межі мати стрибками (стрибками на одній нозі тощо).

Злови комара

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, кмітливості, спритності; вдосконалення навички стрибків.

Зміст. Гравці стоять у колі обличчям до центру. У центрі кола – ведучий, у нього на вудочці прив'язаний малий м'ячик – “комар”. Учні повинні зловити “комара”, що висить вище від їх голів. Переможе той гравець, який доторкнеться до “комара”. Гру продовжують доки “комара” не “зловлять” кілька гравців.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Ловити “комара” тільки обома руками, підстрибуючи на обох ногах на місці. 4. Коло повинне бути рівним і не звужуватися. 5. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Змійка (живий ланцюг)

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, гнучкості, сили; вдосконалення навички ходьби, бігу тощо; виховання комунікаційних навичок.

Зміст: Гравці стають у колону, поклавши руки на плечі учня, який стоїть попереду. Ведучий починає бігати, крутитись, стрибати в різні боки, намагаючись всіх заплутати та розірвати ланцюг. Якщо це вдається, ведучим стає гравець, від якого відірвався «хвіст».

Правила: 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Під час гри не можна знімати рук з плечей (за домовленістю – з талії) гравця, який стоїть попереду. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Іграшковий магазин

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток спритності, гнучкості, уваги, фантазії, здатності до самовираження, рефлексії емоційних станів; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Ведучий «перетворює» дітей в різні іграшки: ляльку, ведмедика, машинку, м'ячик тощо (з використанням мультимедійних засобів). Гравці імітують зображені іграшки, а потім відгадують, яку іграшку зобразила кожна дитина.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіант гри. Коли діти вже знайомі з грою – одного гравця «перетворити» є (сама) іграшку та грається нею (грається з учнем, який імітує цю іграшку), потім іншою (наприклад, заплітає ляльку, котить м'яч, гладить ведмедика тощо).

Кола

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності; вдосконалення навички метання.

Зміст. На майданчику малюються три кола на відстані 0,5 м одне від одного. Гравці по чергово кидають по три камінці (монети тощо), намагаючись вцілити в окреслені кола. Перемагає найбільш влучний.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі майданчика. 3. Не заступати за лінію. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Красива ходьба

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, сили; формування м'язового корсету та корекція постави.

Зміст. Гравці шикуються в шеренгу на лінії старту. Кожен з учнів має пройти з мішечком з піском (іншим предметом) на голові, не притримуючи його руками, до лінії фінішу. Перемагає найбільш спритний.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Не можна притримувати предмет руками. 4. Ті гравці, що не втримали предмет на голові, штрафуються та продовжують грати. 5. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіанти гри. 1. Гравець повинен дійти до фінішу та повернутись назад з предметом на голові. 2. На фініші гравець повинен присісти з предметом на голові, встати, а потім повернутись назад. 3. Гравці шикуються в коло. Кожен учень отримує мішечок з піском (інший предмет). Потрібно присісти п'ять (десять) разів з предметом на голові.

Кулька

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, гнучкості; вдосконалення навички кидання; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці рівномірно розташовуються на майданчику. Використовують одну повітряну кульку. Вони перекидають кульку один одному, не рухаючись з місця. Перемагають три гравці, які не були оштрафовані.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі майданчика. 3. Ті гравці, хто зрушив з місця, відірвав ступні від підлоги, промахнувся (кулька впала на підлогу): штрафуються, але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, котрі взяли участь у грі.

Кущик плаче

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, гнучкості, спритності; здатності до самовираження, рефлексії емоційних станів, здатності любити оточуючих; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці стають у коло. Один із гравців у центрі кола зображає кущик, якому боляче (у нього зламано кілька гілочок). Діти по черзі жаліють, втішають його. «Кущик» відчуває тепло, увагу, любов дітей і показує це.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Проводити гру на матах (килимках). 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Лист на долоні

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, дрібної моторики; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Учні шикуються в колону по одному, кожен заводить за спину долоню правої руки. Останній гравець отримує картку з зображенням простої геометричної фігури (трикутника, кола тощо) та креслить фігуру пальцем на долоні передостаннього гравця, той у свою чергу – на долоні попереднього. Так триває доти, поки знак, який малюють, не дійде до першого гравця. Перший малює фігуру (крейдою на підлозі чи олівцем на папері – за вказівкою вчителя). Оцінюється правильність намальованої фігури.

Правила. 1. З кожною грою фігури змінюються. 2. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіант гри. Можна поділити гравців на кілька колон.

Мавпи

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, гнучкості; здатності до довільного контролю за власними діями; вдосконалення навички ходьби, бігу, стрибків; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Учні шикуються в колону. Направляючий (учитель) під час руху змінює напрямок й одночасно виконує вправи, зокрема ті, що імітують рухи тварин та птахів. Гравці повинні точно повторювати всі його дії (подолання перешкод, стрибки, ходьба різними способами, виконання рухів руками тощо).

Правила. 1. Учні повинні послідовно виконувати всі показані ведучим рухи. 2. Учні, які помилилися, штрафуються, але продовжують грати. 3. Заохочуються всі учні, котрі взяли участь у грі.

Мисливці та лисиці

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, витривалості; вдосконалення навичок бігу, метання на дальність і в ціль; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гра проводиться на майданчику. Один із гравців – “мисливець”, усі інші гравці – “лисиці”. “Мисливець” стає на середину майданчика і тричі підкидає м’яч угору. В цей час “лисиці” розбігаються якнайдалі від “мисливця”, але не перебігають кордонів

майданчика. Спіймавши м'яч втретє, “мисливець”, не рухаючись з місця, намагається влучити м'ячем в одну з “лисиць”. Якщо він промахнувся, то піднімає м'яч і знову кидає його у “лисиць”. Гравець, в якого влучив “мисливець”, стає його помічником. “Лисиці” мають право самі ловити м'яч, піднімати його з підлоги та перекидати так, щоби м'яч не потрапив у руки “мисливця” чи його помічників. Ті, у свою чергу, намагаються перехопити м'яч і влучити ним у “лисиць”. Гра закінчується тоді, коли залишається одна “лисиця”. Це – переможець.

Правила. 1. «Мисливець» та його помічники кидають м'яч у “лисицю” не сходячи з місця. 2. Гравці повинні цілити тільки в тулуб, руки чи ноги. 2. «Лисиця», у яку влучив м'яч, може відразу ж відігратися, якщо встигне влучити м'ячем у “мисливця” або в його помічників. 3. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Місток

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, координаційних навичок, гнучкості; узгодженості та чіткості виконання рухових дій, здатності до оцінки просторових і динамічних рухових параметрів; рефлексії емоційних станів; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди (2 – 10 дітей). “Місток” – обмежена смуга шириною 0,5 м та довжиною 3 – 5 м. Команди стають по обидва боки “містка”. Завдання в тому, щоб, команди перейшли по “містку” на протилежний бік, рухаючись одна назустріч одній по різним сторонам “містка”. Яка команда перейде швидше?

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Гра проводиться на матах. 4. Під час гри не треба заважати іншим (наприклад, штовхатись). 5. Учні, які не втримались на “містку” – штрафуються, але продовжують грати. 6. Гравці однієї команди підтримують, допомагають один одному. 7. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіант гри. «Містком» може бути гімнастична лава.

М'яч котиться

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток спритності, швидкості; вдосконалення навичок бігу, метання тощо; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Вибирають двох ведучих. Гравці стають у коло та опускаються на одне коліно. У них один волейбольний м'яч. Двоє гравців (ведучі) стають у центр кола та повертаються обличчям до м'яча. За сигналом учителя гравці починають перекочувати м'яч по

підлозі, намагаючись зачепити ним ноги ведучих. Ведучі бігають, підстрибують у колі, рятуючись від м'яча. Якщо хтось з гравців влучить в ноги ведучих м'ячем, він стає на його місце, а колишній ведучий стає в коло. Виграє той, хто жодного разу не був ведучим.

Правила: 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу (майданчика). 3. Влучати м'ячем можна не вище від колін. 3. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

На болоті

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості реакції, витривалості; вдосконалення навички ходьби тощо; виховання спостережливості.

Зміст. Ведучий (учитель) показує, який сигнал буде використано та пояснює, якою має бути реакція на нього. Учні йдуть в обхід зали в колоні по одному (або вільно рухаються по колу). За першим сигналом – світло – діти приймають позу «жабки» (присісти, п'яти разом, коліна у сторони, руки на підлозі поміж ногами); за другим сигналом – приривчасте світло – позу «лелеки» (дитина стоїть на одній нозі, зігнувши і піднявши іншу); при відсутності сигналів – продовжують рух по колу.

Правила. 1. Учні повинні точно реагувати на сигнали. 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіанти гри. 1. Перший сигнал – довгий свисток; другий сигнал – два довгі свистки. 2. Можна використати кольорову світлосигналізацію, наприклад: перший сигнал – синє світло; другий сигнал – жовте світло.

На той берег (1)

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності; вдосконалення навички ходьби по гімнастичній лаві; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці шикуються в дві колони на лінії старту. Між лінією старту та лінією фінішу стоять дві гімнастичні лави – «містки». За сигналом учителя, гравці, які стоять першими в колоні, переходять по гімнастичній лаві «на той берег ріки». Виграє та команда, яка перейде швидше.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Між гімнастичними лавами покладені мати. 4. Гравці переходять «місток» по черзі. 5. Учні, які не втримались на «містку» штрафуються, але продовжують грати. 6. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіанти гри. 1. «Містком» може бути вузький килимок. Завдання перебігти «на той берег ріки», не зійшовши з килимка. 2. «Місток» може бути доріжка, обмежена гімнастичними палицями (25 см). Завдання перебігти «на той берег ріки», не зачепивши покладені палиці.

Накрути мотузок

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, дрібної моторики, швидкості, сили м'язів ніг і тулуба; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравців розподіляють на пари. Потрібно кілька (за кількістю пар) однакових шматків мотузки (10 – 15 м). Кожен з гравців один раз оперізується кінцем мотузки. За сигналом учителя вони починають швидко обертатись навколо себе на одному місці, намотуючи на себе мотузок. Перемагають діти, котрі найшвидше намотали весь мотузок на себе.

Правила: 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Намалюй сонечко

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості; активізація мислення; естетичний та мовленнєвий розвиток; вдосконалення навички бігу; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Учні шикуються в дві колони по одному на лінії старту. Біля стартової лінії, поряд із колонами гравців, покладені різнокольорові гімнастичні палиці (за кількістю гравців). На відстані 8 – 10 м, перед кожною колоною, кладуть обруч. Завдання гравців команд – по чергові, за сигналом учителя, вибігаючи з гімнастичними палицями в руках, добігти до обруча та покласти їх «променями» навколо свого обруча («намалювати сонечко»). Перемагає команда, яка швидше впорається з завданням.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Передавати естафету, торкаючись руки наступного гравця. 4. Навколо обруча класти гімнастичні палиці («промені») через рівні проміжки, не кидати їх. 5. Заохочуються всі учні, котрі взяли участь у грі.

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 найліпше виконували завдання. 2. «Променями» «сонечка» можуть служити різнокольорові стрічки. 3. Крім основного, завданням гравців є назва використаних кольорів.

Паперові перегони

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, гнучкості, швидкості; здатності до узгодження рухових дій.

Зміст. Вчитель показує гравцям лінії старту та фінішу. Кожному гравцю дають два аркуші цупкого паперу розміром з газету. Учні шикуються в шеренгу на стартовій лінії. За сигналом учителя гравці починають рух до фінішу та назад, пересуваючись, виключно, по паперу. Спочатку гравець стає обома ногами на перший аркуш паперу, а другий кладе перед собою. Потім переходить (або обережно перестрибує) на другий аркуш, а перший піднімає та кладе перед собою в заданому напрямі. Перемагає учень, який першим пройшов дистанцію.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Учні, що зійшли з свого аркушу, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіант гри: Учитель на початку гри визначає один спосіб пересування для гравців (наприклад, стрибки на двох ногах – як «зайчики»).

Передай почуття

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток спритності, уваги, здатності до самовираження, рефлексії емоційних станів; мовленнєвий розвиток; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Ведучий (учитель) показує, що його руки стали «живими» та можуть боятись, гніватись, радіти тощо. Він виражає рухами рук основні емоції (відомі дітям), а діти повторюють за їх ним (радість – руки «стрибають», злість – штовхають, щипають одна одну, страх – тремтять, любов – ніжно гладять одна одну тощо). Потім гра ускладнюється: ведучий показує мімікою емоційний стан (показує, що сміється, плаче, сердиться тощо), а діти називають його; ведучий називає – діти імітують мімічно, а потім показують рухами рук.

Правила. 1. Розпочинати та завершувати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіант гри: Етапи гри можна застосовувати, як окремі рухливі ігри.

Подоляночка

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, мислення; спритності, гнучкості, навички стрибків; рефлексії емоційних станів; мовленнєвий розвиток; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці шикуються в коло, беруться за руки. Гравець, вибраний лічилкою, стає «Подояночкою». Гравці починають співати та ходити по колу, а Подояночка робить те, про що вони співають:

Десь тут була подояночка,
Десь тут була молодесенька,
Тут вона впала, до землі припала,
Личка не вмивала, бо води не мала.
Ой встань, встань, подояночко,
Обмий личко, яко шкляночко,
Возьмися за боки, поскачи три кроки
В горохлянім вінку, бери собі дівку,
Плини по Дунаю, бери дівку скраю (*Українська народна пісня*).

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу.
3. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

По стежці

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності; вдосконалення навички ходьби по обмеженій площині; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці шикуються в дві колони на лінії старту. Між лінією старту та лінією фінішу – дві звивисті доріжки, обмежені канатом. «Стежка» – звивиста доріжка, обмежена канатом (25 см). За сигналом учителя, гравці проходять по «стежці», не зачепивши покладеного канату. Виграє та команда, яка перейде швидше.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Гравці переходять по «стежці» по черзі. 4. Учні, які не втримались на «стежці», зачепили покладений канат, штрафуються, але продовжують грати. 5. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Потяг

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, швидкості, спритності; 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.

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.

Рибалка

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток спритності, гнучкості, уваги, кмітливості; вдосконалення навички стрибків.

Зміст. Гравці утворюють коло. Відстань між ними 1-2 кроки. Ведучий стоїть у центрі, крутячи «вудочку» (мотузку з мішечком на кінці) так, щоб вона, ковзаючи по колу, пролітала під ногами гравців. Діти стрибають через «вудочку», намагаючись не зачепити її. Якщо ж «вудочка» зачепить когось із гравців, то цей учасник вибуває з гри. Перемагають ті учні, кого «вудочка» не зачепила.

Правила. 1. Гравці не повинні сходити з місця. Хто порушить це правило, вважається спійманим. 2. Після кожних 10-15 кіл, зроблених «вудочкою», необхідно давати дітям відпочинок 30 – 60 с. 3. Заохочуються всі учні, котрі взяли участь у грі.

Розбуди котика

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, здатності до самовираження, рефлексії емоційних станів, здатності любити оточуючих; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці стають у коло. Гравець в центрі кола зображає котика, який заснув. Інші гравці обережно “будять” його (щоб не злякати) – гладять, ніжно торкаються. Перемагають ті гравці, які найбільш ласкаво будили “котика”.

Правила. 1. Розпочинати та завершувати гру за сигналом учителя (свисток або якийсь варіант світлосигналізації). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Проводити гру на матах (килимках). 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Рухома мішень

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості, швидкості реакції; вдосконалення навички кидання, метання в ціль.

Зміст. Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Обирають одного чи двох ведучих, які знаходяться в центрі кола. Гравці починають перекидати волейбольний м'яч крізь коло, намагаючись влучити ним у ведучого. Ведучий ухиляється від м'яча, не виходячи з кола. Гравець, якому вдалося влучити в ведучого, міняється з ним місцями.

Правила. 1. Розпочинати та завершувати гру за сигналом учителя (свисток або якийсь варіант світлосигналізації). 2. Гравці повинні цілити тільки в тулуб, руки чи ноги. 3. Під час кидання м'яча не можна виходити з кола. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Хвостик кішечки

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток гнучкості, спритності, швидкості реакції, уваги.

Зміст: На пояс ведучого («кішки») прив'язують довгий мотузок («хвіст»). Гравці стоять півколом. «Кішка» розмахує «хвостом» перед ногами гравців, які повинні наступити на «хвіст» однією ногою.

Правила: 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. На кінчик мотузка можна прив'язати гудзик (тощо). 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіанти гри: 1. Всім гравцям на очі одягають пов'язки. «Кішка» швидко торкається «хвостом» до рук, ніг, тулуба гравців, які повинні спіймати «хвіст». 2. Гравців розподіляють на дві команди – «кішки» та «ловці».

Чаплі

Інтенсивність: низька.

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

Зміст. Учні шикуються на відстані витягнутої руки один від одного (в.п. – зімкнута стійка, руки в сторони). За командою вчителя – стійка на лівій. Вчитель (ведучий) командує та показує рухи правою ногою (вперед, вбік, назад). Учень, який втримався на одній нозі довше за інших, стає переможцем. Після паузи – те ж саме в в.п. – стійка на правій.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим або звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Учні повинні послідовно виконувати всі задані вчителем рухи. 4. Під час гри не треба заважати іншим. 4. Учні, що не втримався на одній нозі штрафуються, але продовжують грати. 5. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Швидше передай

Інтенсивність: низька.

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

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди та шикуються в дві колони по одному (між учасниками 0,5 м). За сигналом учителя кожен з гравців, які стоять першими в колоні, передає м'яч над головою наступному. Гравець, який стоїть останнім, отримує м'яч і біжить уперед колони. Перемагає команда, гравці якої першими закінчили передачу м'яча.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом (світловим чи звуковим) учителя. 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Зберігати інтервал між гравцями (0,5 м). 4. Гравець, що впустив м'яч, штрафується та продовжує грати. 5. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі.

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.

Штовхни набивний м'яч

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток сили, витривалості; вдосконалення навички штовхання набивного м'яча (1 кг) з місця; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці стають на лицьовій лінії майданчика з набивними м'ячами. Гравець бере набивний м'яч (маса 1 кг) та виконує штовхання виконується правою (лівою) рукою від плеча. Ведучий відмічає відстань кидка. Наступні гравці – те ж саме. Повторити 3 рази. Переможець – той гравець, який штовхнув м'яч далі.

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.

Варіанти гри: 1. Використовувати для штовхання медичний набивний м'яч. 2. При штовханні лівою і правою рукою можна два кращих результати підсумувати, і за цим показником визначити переможця.