Міністерство освіти і науки України
Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРа

5 клас

Укладачі: О.П. Глоба – доцент кафедри ортопедагогіки та реабілітології Інституту корекційної педагогіки Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри дефектології та психологічної корекції Інституту педагогіки та психології ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» (пояснювальна записка до програми);
М.М. Гаман - вчитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії Бориславської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату (програма та додатки).

Київ – 2014

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Основною метою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» є розвиток в учнів із порушеннями опорно-рухового апарату здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття ними навичок збереження, зміцнення, використання індивідуальних можливостей здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку фізичної культури особистості.

Завданнями освітньої галузі є: поглиблення в школярів із порушеннями опорно-рухового апарату знань про власне здоров'я, необхідність ведення здорового способу життя, безпечної поведінки, формування фізичної культури особистості, підвищення рівня рухової активності; удосконалення життєво необхідних умінь та навичок, вміння використовувати їх у навчальній та повсякденній діяльності; створення мотивації учнів щодо дбайливого ставлення до власного здоров'я, занять фізичною культурою, вдосконалення фізичної, соціальної, психічної і духовної складових здоров'я; усвідомлення учнями цінності життя і здоров'я, значущості здорового і безпечного способу життя та фізичної культури; збагачення власного досвіду учнів щодо збереження здоров'я; розширення функціональних можливостей організму учня шляхом цілеспрямованого корекційного впливу на розвиток природних здібностей, основних фізичних якостей.

До змісту галузі «Здоров'я і фізична культура» вводиться лінія «Корекційна фізична культура» для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА). Оптимальний рівень фізичної підготовки школярів із порушеннями опорно-рухового апарату забезпечується шляхом засвоєння доступного змісту освітньої галузі у поєднанні з проведенням корекційно-розвивальної роботи. Зміст корекційно-розвивальної роботи визначається з урахуванням особливостей розвитку учнів із порушеннями ОРА, мети, завдань та напрямів такої роботи.

Здоров'язбережувальна компетентність у дітей з порушеннями ОРА формується на міжпредметному рівні шляхом оволодіння предметними компетенціями з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів основної школи; предметна - у результаті засвоєння змісту предметів освітньої галузі і оволодіння учнями відповідними компетенціями.

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів із порушеннями опорно-рухового апарату стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і корекційно-виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- корекція наявних рухових порушень;

Школярів із порушеннями опорно-рухового апарату умовно можна поділити на кілька груп:

- діти з порушеннями рухової сфери внаслідок захворювань нервової системи (зокрема, з дитячими церебральними паралічами та наслідками поліомієліту);

- діти з вродженою патологією опорно-рухового апарату (зокрема, з вродженими вивихами стегна, кривошиєю, клишоногістю та іншими деформаціями стоп, аномаліями розвитку хребта (сколіоз), недорозвитком і ураженням кінцівок, аномаліями розвитку пальців кисті, артрогрипозом тощо);

- діти з набутими захворюваннями й травмами опорно-рухового апарату (зокрема, з травматичними ушкодженнями спинного мозку, головного мозку і кінцівок, поліартритом, захворюваннями скелету (туберкульоз, пухлини кісток, остеомієліт), системними захворюваннями скелету (хондродистрофія, рахіт);

- діти, які мають порушення опорно-рухового апарату спадкової етіології з прогресуючими м'язовими атрофіями (міопатія Дюшенна, невральна аміотрофія Шарко-Марі, аміотрофія Вердинга-Гоффмана тощо).

Відповідно до рівня потенційних можливостей оволодіння навчальним матеріалом дітей з порушеннями опорно-рухового апарату можна умовно розділити на наступні категорії:

1) діти з порушеннями функцій опорно-рухового апарату різного етіопатогенезу, які пересуваються самостійно або за допомогою допоміжних ортопедичних засобів і, що мають психічний розвиток, близький до нормального;

2) діти, позбавлені можливості самостійного пересування і самообслуговування, із затримкою психічного розвитку та збереженим мовленням;

3) діти з церебральними паралічами (ДЦП), ускладненими затримкою психічного розвитку, тяжкими дизартричними та іншими мовленнєвими порушеннями;

4) діти з ДЦП, які мають розумову відсталість різного ступеню тяжкості;

5) діти з ДЦП, які мають порушення слуху і зору різного ступеню тяжкості.

За ступенем тяжкості порушень рухових функцій і за ступенем сформованості рухових навичок школярів поділяють на три групи: з тяжкими руховими порушеннями; із середнім ступенем рухових порушень; з легкими руховими порушеннями.

Корекційно-розвивальна робота для дітей із порушеннями ОРА спрямована на: розвиток рухової сфери, зорового та слухового сприймання, мовлення, пізнавальної, соціально-комунікативної діяльності, психофізичного розвитку; формування в них навичок просторового, соціально-побутового орієнтування тощо; розвиток навичок саморегуляції та саморозвитку шляхом взаємодії з навколишнім природним середовищем з урахуванням наявних знань, умінь і навичок комунікативної діяльності і творчості; формування компенсаційних способів діяльності як важливої умови навчання у загальноосвітній школі; створення умов для соціальної реабілітації та інтеграції дітей, розвиток їх самостійності та життєво важливих компетенцій.

Форми та засоби корекційно-розвивальної роботи (індивідуальні, підгрупові, фронтальні) на уроках фізичної культури з дітьми, що мають порушення ОРА, визначаються загальноосвітнім закладом у відповідності з медичними показниками школярів, наявністю спеціальних умов (обладнання, інвентар, пристосованість приміщень) та індивідуальними програмами реабілітації.

Висвітлені у програмі підходи орієнтовані на учнів, які мають легкий та середній ступінь рухових порушень (діти, які можуть самостійно або з незначною допомогою дорослого пересуватися та обслуговувати себе). Діти з важкими руховими порушеннями потребують особливого нагляду та корекційно-реабілітаційної допомоги в спеціальних медичних закладах.

Для дітей з тяжким та середнім рівнем рухових порушень і розумовою, або психічною відсталістю, з важкою руховою та мовленнєвою патологією, руховими порушеннями з епісиндромом, з розладом рухової сфери при наявності порушень зору, слуху, поведінки, адекватними формами організації навчання та виховання можуть стати спеціальні заклади освіти, реабілітаційні центри, індивідуальне навчання в домашніх умовах.

При відсутності спеціальних (корекційних) навчальних закладів за місцем проживання дитини з важкими руховими порушеннями можливі наступні варіанти організації навчання такої дитини: а) *навчання на дому* (педагогам-реабілітологам необхідно мати та враховувати рекомендації від лікаря стосовно реабілітації дитини); б) *часткова інклюзія у загальноосвітню школу* – для дітей з руховими порушеннями середнього рівня. Для цього необхідні наступні умови: наявність спеціального обладнання, реалізація ортопедичного режиму, індивідуальне дозування фізичних навантажень, психологічний супровід, наявність у штатному розкладі закладу посад асистента вчителя; в) *повна інклюзія* в загальноосвітній простір можлива для дітей з легкою руховою патологією та нормальним (відповідно віку) інтелектуальним розвитком і розбірливим мовленням. При наявності мовленнєвих порушень дитина повинна отримувати логопедичну допомогу. Корекцію порушень психічних функцій з урахуванням особливостей розвитку дитини з порушеннями ОРА може здійснювати шкільний психолог. Важливою також є наявність регулярних (1 раз у 3 місяці) оглядів та рекомендацій ортопеда та лікаря ЛФК.

У випадках інтеграції дітей з руховою патологією церебрального походження (ДЦП, наслідки травм, неврологічні захворювання та ін.) до загальноосвітньої школи необхідно реалізувати наступний комплекс корекційно-реабілітаційних умов: а) навчання повинно поєднуватися з продовженням лікувально-реабілітаційних заходів у медичних, санаторно-курортних та реабілітаційних закладах; б) створення освітньо-виховного середовища з толерантним відношенням до проблем дітей з порушеннями ОРА; в) корекційно-розвивальна робота повинна будуватися з урахуванням диференційно-інтегральних оптимумів; г) проведення при необхідності психолого-медико-педагогічних консиліумів за участю батьків дитини.

Структура навчального процесу з фізичної культури

Навчальна програма «Фізична культура. 5 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392 (Із змінами,

внесеними згідно з Постановою КМ № 538 від 07.08.2013), з урахуванням психофізичних особливостей учнів із порушеннями опорно-рухового апарату.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципів варіативності, диференціації та індивідуалізації навчання школи, які передбачають планування навчального матеріалу відповідно до психофізичних, віково-статевих особливостей учнів із порушеннями опорно-рухового апарату, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення.

Навчальна програма забезпечує:

- безперервність, єдність та наступність між по початковою та старшою школою;
- корекційно-розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання;
- формування всебічно розвиненої особистості;

Шкільний курс «Фізична культура» в спеціальній загальноосвітній школі для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА) має свою специфіку, зумовлену особливостями психофізичного розвитку учнів. Переважна більшість школярів спеціальної школи має органічне ураження центральної нервової системи, що призводить до порушення рефлексів, утруднює розвиток основних рухових дій, призводить до нерівномірного розподілу сили м'язів, викликає скованість у рухах статичних позах; спостерігаються порушення серцево-судинної, дихальної, вегетативної та ендокринної систем. В учнів відсутня узгодженість дихального акту з руховими діями, а також спостерігається відставання в рості, вазі відносно вікової норми, непропорційна будова тіла, різні відхилення в поставі.

Зміст програми для спеціальної школи має свої особливості:

- корекційні вправи, систематизовані за характером основної дії на організм учнів, уведені до розділу загальнорозвиваючих вправ;
- гімнастика та легка атлетика не виділяються в окремі розділи, а використовуються доступні учням види занять;
- введені вправи на розвиток зорово-моторної координації;
- запроваджені настільні спортивні ігри.

Уроки мають комплексний характер і будуються з використанням загальнорозвиваючих, коригуючих, прикладних і індивідуальних вправ та ігор. У залежності від складу класу і діагнозу учнів, ігри проводяться за спрощеними правилами.

На заняттях з фізичної культури і ЛФК особливого значення набуває індивідуальний підхід до дітей. Заняття будуються з обов'язковим урахуванням стану здоров'я і психофізичного розвитку кожного учня. Вчитель і інструктори ЛФК співпрацюють з контакті з лікарями, які формулюють корекційно-відновлювані завдання та протипокази до виконання певних вправ кожним учнем.

З метою попередження перевтоми учнів, здійснюється індивідуальний підхід до дозування фізичного навантаження на уроці. Діти займаються в спортивному одязі та взутті. Використання ортопедичного взуття та апаратів на заняттях вирішується індивідуально з лікарем-ортопедом. Під час занять усіх видів повинні бути забезпечені заходи з попередження травматизації та нещасних випадків. Учнів навчають прийомам страховки і надання допомоги.

Оцінювання успішності на уроках фізкультури здійснюється в формі поточного обліку. Нормативи не виробляються, оскільки оцінювання успіхів кожного учня враховує його рухові можливості та характер порушення.

Фізичне виховання учнів передбачає систему занять фізичними вправами у формі щоденних фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, двох уроків фізичної культури на тиждень, позакласної фізкультурно-масової роботи, загальношкільних, міських, обласних фізкультурно-масових і спортивних заходів.

Програма пропонує зміст різних форм фізичного виховання школярів і складається з наступних частин.

Перша частина: визначає зміст фізкультурно-оздоровчих заходів, які здійснюються в режимі навчального дня:

- ранкова гімнастика;
- фізкультхвилинки під час уроків;
- вправи і рухливі ігри на перервах;
- щоденні фізкультурні заняття у групах продовженого дня.

Ранкову гімнастику, ігри та вправи на перервах, як правило, проводять на свіжому повітрі (взимку – у добре провітрюваних приміщеннях).

Друга частина: включає програмний матеріал для проведення уроків фізичної культури, який є основною формою фізичного виховання у спеціальній школі.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;

– забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, корекційно-розвивальної спрямованості навчального процесу;

– формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

– забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Навчальний матеріал програми складається з таких розділів: «Легка атлетика», «Гімнастика», «Спортивні ігри», «Футбол», «Настільні ігри».

У кожний розділ включені «Теоретичні відомості», що дає можливість вчителю мотивувати оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини, розкрити основні причини довголіття, ознайомити учнів з народними традиціями, розвитком фізкультури і спорту в регіоні і в державі.

Розділ «Легка атлетика»: різновиди ходьби, біг, стрибки і метання. Заняття проводяться з оздоровчо-лікувальною метою, а також для розвитку в учнів життєво важливих рухових навичок та фізичних якостей – гнучкості, спритності, швидкості, витривалості і сили.

Розділ «Гімнастика»: спеціально відібрані фізичні вправи, які мають оздоровчо-відновлювальний вплив на різні ланки опорно-рухового апарату, м'язові групи і системи, коригують недоліки розвитку.

Розділ «Спортивні ігри»: формують координацію рухів, сприяють розвитку фізичних якостей.

Розділ «Футбол»: засвоєння технічних елементів гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій, формування рухових навичок.

Розділ «Настільні ігри»: популярність серед різних вікових категорій школярів, покращує логічне і математичне мислення, згуртовує дітей у колективі.

Орієнтовна сітка розподілу навчальних годин

ТЕМА	К Л А С И							
	5	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Теоретичні відомості	2	2	2	2	2	2	2	2
Гімнастика	12	10	8	8	6	6	6	6
Легка атлетика	14	14	16	16	14	14	12	12
Спортивні ігри	32	36	38	38	44	44	46	46
Настільні ігри	10	8	6	6	4	4	4	4
Всього годин	70	70	70	70	70	70	70	70

Третя частина: позакласні форми фізичного виховання – заняття учнів у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, фізкультурно-оздоровчих годинах.

Четверта частина: шкільні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи.

Мета цих заходів – пропаганда фізичної культури і спорту серед школярів, вчителів, вихователів. Удосконалення форм активного відпочинку дітей, ознайомлення із традиціями української національної фізичної культури, впровадження спорту в побут школяра, ознайомлення з історією Олімпійського і Паралімпійського руху.

Всі учні за станом здоров’я віднесені до підготовчої і спеціальної медичних груп. Вони звільняються від вправ, які протипоказані їхньому здоров’ю. Поточні оцінки для них виставляються за теоретичні знання та техніку виконання рухових дій.

Виходячи з того, що школярі спеціальної школи мають складні відхилення у фізичному розвитку і порушення моторики, потребують спеціальних занять. З метою проведення цієї роботи систематично і планомірно введені спеціальні корекційні заняття лікувальною фізкультурою. Ці групи комплектуються на початку навчального року згідно з висновками лікаря. В особливо складних випадках проводяться індивідуальні заняття з окремими учнями.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

5 клас
(70 год. 2 год. на тиждень)

К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учня	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
2	***Теоретичні відомості.*** Правила техніки безпеки під час занять у спортзалі і на спортивному майданчику. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Особиста гігієна, загартування, водні процедури.	- *розуміє і називає* правила поведінки на заняттях фізичною культурою; - *дотримується* вимог гігієни на уроці та після уроку фізкультури; - *може* пояснити необхідність дотримання рухового режиму дня; самостійно назвати види і різновиди найпростіших вправ, перелічити правила техніки безпеки при їх виконанні.	Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Виховання організованості, наполегливості.
	Гімнастика		
	Стройові вправи Попередня та виконавча частина команд. Шикування класу. Рапорт. Ходьба в ногу, зміна ноги під час ходьби. Виконання команд «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!». Поняття про фланги, інтервал, дистанцію, направляючого та замикаючого. Перешикування з однієї шеренги в дві, з колони по одному в колону по два. ***Загальнорозвивальні і коригуючі вправи.*** Вивчити і закріпити основні положення і рухи	- виконує правильно основні команди, повороти на місці; - вміє розподілити клас, перешикування;	Розвиток мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація. Формування уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Корекція координації рухів. Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості). Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.

	рук, голови, кінцівок, тулуба. Збереження заданого положення голови під час виконання нахилів, поворотів і обертань тулубом. Із вихідного положення – стоячи, ноги нарізно, руки на пояс, повороти тулуба ліворуч, праворуч з одночасними нахилами. Перехід із упору присівши в упор лежачи поштовхом ніг і повернення у вихідне положення. Випади: вперед і в сторони, назад. Напівприсіди з різними положеннями рук (вперед, на пояс, за голову). Піднімання зігнутих і випростаних ніг у положенні стоячи, лежачи на спині.	- уміє виконувати вправи відповідно до своїх індивідуальних можливостей; - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ.	Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток процесів мислення: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення. Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань. Удосконалювання окоміру, точності просторово-силових і тимчасових диференціювань.
	Дихальні вправи. Рівномірне дихання з вдихом через ніс і поштовхоподібним у 2-3 прийоми видихом через рот. Рівномірне дихання з вдихом через ніс і подовженим видихом через рот з вимовою голосних або приголосних звуків. Накачування повітряних кульок. ***Вправи на розвиток просторової орієнтації***. Ходьба і повороти без контролю зору. Стрибки назад, вправо, вліво у визначене місце. Підлізання під перешкоду певної висоти з розплющеними і заплющеними очима. ***Вправи з гімнастичними палицями***. Виконання вправ із вихідних положень – стоячи, лежачи на спині і животі. Нахили і повороти з гімнастичною палицею над головою,	- виконує дихальні вправи відповідно до навантаження; - уміє виконувати дихальні вправи вивченими способами. - може виконати вправи з контролем та без контролю зору. - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей;	Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних видів ходьби, бігу, стрибків, метань. Розвиток дрібної моторики. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Корекція координації рухів. Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості). Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.

	за спиною. Різновиди ходьби з палицею за спиною. ***З обручами.*** Повороти з обручами в руках праворуч, ліворуч. Нахили вперед назад. Присідання перехід і перестрибування з одного обруча в другий, крутіння на талії. ***З великими м'ячами***. Підкидання м'яча вгору і ловіння його обома руками. Передавання м'яча у парах. Кидання м'яча в стінку і ловіння його. Ведення м'яча. ***З малими м'ячами.*** Підкидання м'яча лівою рукою ловіння правою і навпаки. Удари м'ячем до підлоги правою і лівою рукою. Кидання м'ячем у стінку і ловіння його після відскоку. Перекочування м'яча в парах. ***З набивним м'ячем.*** Передавання м'яча зліва направо і справа наліво, стоячи в колі. Підкидання м'яча вгору і ловіння його. Повороти тулуба ліворуч, праворуч з різними положеннями м'яча. Кидки м'яча в парах обома руками. ***Акробатичні вправи.***. Вправи для розвитку гнучкості. ***Лазіння.*** Лазіння по гімнастичній драбинці вгору і вниз. Лазіння по похилій гімнастичній лаві. Вис на канаті і лазіння довільним способом.	- може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. - може виконувати найпростіші акробатичні та гімнастичні вправи відповідно до своїх можливостей.	Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики. Розвиток спритності у рівновазі. Удосконалення координаційних можливостей дітей, автоматизоване дотримання правильної постави. Сприяння розвитку здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв'язок; Орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії; Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату. Виконує вправи на рівновагу в ускладнених умовах
	Рівновага. «Ластівка» на підлозі без підтримки. Ходьба по гімнастичній лаві, переступаючи через перешкоди. Ходьба вгору і вниз по похилій гімнастичній лаві.	- виконує ускладнені вправи на рівновагу відповідно до своїх індивідуальних можливостей.	Виконує вправи на рівновагу в ускладнених умовах (після поворотів, крутіння, на висоті 20 см, на похилій дошці).

14	**Легка атлетика**		
	Ходьба. Різновиди ходьби (на пальцях, на п'ятах, на зовнішній і внутрішній поверхнях стопи, навхрестним кроком, з високим підніманням стегна, напівприсядом). Ходьба зі зміною темпу, напрямку та зупинками за звуковим сигналом. (на милицях, на ходулях, з допомогою вчителя). ***Біг.*** Повільний біг у рівномірному темпі до 2 хв. Човниковий біг 4 х 9м. Біг у чергуванні з ходьбою. Біг на швидкість 30 м з високого старту. (З милицями, з ходулями, з допомогою вчителя) ***Стрибки.*** Фази стрибка у довжину з місця. Стрибки через скакалку. ***Метання.*** Метання тенісного м'яча на дальність з місця, з трьох кроків розбігу. Метання гранати (300 г) з місця, з трьох кроків розбігу. Метання з місця в мішень. Метання набивного м'яча (1кг.) із-за голови двома руками з місця	уміє ходити різними видами ходьби, зберігаючи правильну поставу ; адекватно сприймає зауваження учителя і виправляє свої помилки при виконанні рухів; узагальнює окремі ознаки рухів і пояснює своє рішення; орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії.	Виховання потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю. Покращення стану кардіореспіраторної системи. Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з доланням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. Розвиток швидкості, спритності, здатності приймати швидкі рішення. Розвиток координації, формування кінестетичних відчуттів і навичок кидання та ловіння. Розвиток ініціативи, витримки, послідовності, швидкості під час виконання рухових завдань; виконання вправ на удосконалення тонкої моторики кисті та пальців рук.
32	**Спортивні ігри**		
	Волейбол. Основні правила гри. Розміщення гравців на майданчику. Правила переміщення гравців. Передача м'яча двома руками зверху і		

	знизу, подача м’яча однією рукою. Розігрування м’яча в три передачі, навчальна гра. ***Баскетбол.*** Правила гри в баскетбол. Основна стійка баскетболіста, переміщення в стійці ліворуч, праворуч, вперед, назад, зупинка по свистку. Передача м’яча двома руками від грудей, ведення м’яча на місці, кроком, кидок м’яча в кошик.	- знає переміщення гравців, виконує передачу м’яча двома руками зверху і знизу, подачу однією рукою знизу. - уміє виконати ведення м’яча кроком; орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії.	Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень. Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.
	Футбол. Основні правила гри. Удари по м’ячу внутрішньою стороною ступні на місці і по м’ячу що котиться. Передача м’яча внутрішньою стороною ступні, зупинка підошвою. Ведення м’яча, удар по нерухомому м’ячу, навчальна гра. ***Настільний теніс.*** Основні правила гри. Стійка і переміщення тенісиста. Підбір ракетки, жонглювання тенісною кулькою. Різновиди подач. Навчальна гра.	- уміє виконувати ведення м’яча, може виконати удар по м’ячу у ворота з 9м. - вміє жонглювати тенісною кулькою, виконує подачі	Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. Формування усіх форм мислення під час тактико-технічних дій у гандбол. Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регуляції занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану. Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій. Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів. перешкод у розв’язанні поставлених завдань.

10	**Настільні ігри** ***Шашки, шахи, доміно.*** Основні правила гри.	- знає правила гри	Розвиток інтелекту, логічного мислення, аналіз і прорахунок ситуації. Розвиток математичних здібностей уважність швидкість реакції, кмітливість і навіть хитрість. Корекція дрібної моторики верхніх кінцівок.
3 **в** **тиж** **де** **нь**	**Плавання** (гурток**)** Техніка безпеки поводження на воді. Реабілітаційно-оздоровчий вплив занять. Тримання на воді без рухів і з рухами ніг та рук. Ковзання на поверхні води. Плавання з опущеним у воду обличчям	- вміє триматись на воді, виконує ковзання по поверхні води - вміє плисти на відстань 10м	Виховання свідомої потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей. Покращення стану кардіореспіраторної системи. Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави. Загартування організму. Поліпшення діяльності серцево-судинної та дихальної системи.
	Рухливі ігри та естафети *(Додаток 1).*	- уміти організувати і провести рухливу гру.	Формування довільності дій та волі, пов'язаної з доланням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.
	Вправи на профілакторі Євмінова *(Додаток2).*	- вміє користуватись профілактором	Профілактика початкових форм сколіозу, порушення постави, зміцнення різних груп м'язів, покращення росту тіла, корекція пропорцій тулуба.

Додаток 1.

Перелік рухливих ігор та естафет

№	Назва гри	клас	Спрямованість рухових дій	Розвиток рухових якостей
1	Баранець	5 – 10	ходьба, біг	спритність
2	Бій півнів	5 – 10	стрибки	швидкість, сила
3	Виклик номерів	3 – 10	біг, стрибки	швидкість, спритн
4	Вище землі	1 – 10	біг, лазіння	спритність
5	Влуч м'ячем	1 – 6	біг, метання	швидкість, сила
6	Влуч у мішень	1 – 10	метання	швидкість, сила
7	Влуч у ціль	3 – 10	метання	швидкість, сила
8	Вужі	1 – 10	ходьба, біг	спритність
9	Гонка м'ячів	1 – 10	передача м'яча	спритність
10	Гопак	3 – 10	присідання	сила ніг
11	День та ніч	1 – 10	біг	швидкість
12	Заборонений рух	1 – 10	ЗРВ	увага
13	Земля, вода, повітря, вогонь.	2 – 7	передача м'яча	спритність
14	Мисливці і качки	2 – 10	біг, метання	швид. сила, сприт
15	М'яч капітану	1 – 10	передача м'яча	швидкість, сила
16	Останній вибуває	2 – 10	біг	швидкість
17	Передай – бол	3 – 10	біг, передача м'яча	спритність
18	Потяг	3 – 10	біг	витривалість
19	Садіння і збір картоплі	2 – 10	біг	швидкість, спритн
20	Силачі	5 – 10	перетягування	сила
21	Сильніше і швидше	1 – 10	метання, біг	швидкість, сила
22	Третій (другий) зайвий	1 – 10	біг	спритність
23	Уважні сусіди	2 – 10	ЗРВ	увага
24	Естафета з перешкодами	5 – 10	біг, стрибки	швидкість, спритн
25	Індійська естафета	2 – 10	рівновага	спритність
26	Естафета «кенгуру»	1 – 10	стрибки	швидкість, сила

27	**Хто спритніший**	**2 – 10**	**біг, передача**	**спритність**

Додаток 2

Методика Євмінова

Методика Євмінова з використанням «Профілактора Євмінова» - це єдина система лікування, відновлення і профілактика захворювань хребта і збереження здоров'я протягом всього життя.

Усуває причину захворювання хребта, і таким чином, усуває біль у спині.

1. Відновлює всі функції хребта.
2. Попереджує розвиток патологічних процесів у хребті.
3. Це єдиний спосіб лікування множинних гриж міжхребцевих дисків.
4. Застосовується як необхідна терапія після операцій на хребті.
5. Відновлює і підтримує ріст протягом життя.
6. Збільшує зріст людини на 10-15см при заняттях по спеціальній програмі для збільшення зросту.
7. Використовується в домашніх умовах для всієї сім'ї.

Методика використання «Профілактора Євмінова» пропонує постійну довготривалу дію на хребет способом тракції (витяжки), одночасно з виконанням спеціальних комплексів вправ. Профілактор використовується для попередження і лікування наступних захворювань хребта:

- остеохондроз шийного і поперекового відділів хребта;
- початкових форм сколіозу, попередження прогресуючих важких форм сколіозу;
- хвороби Шойерман – Мау - підліткового кіфозу;
- порушення постави;
- радикулітів різного походження.

Застосування профілактора дає позитивний ефект:

- покращує загальний фізичний розвиток і зміцнює різні м'язові групи:
- знімає втому м'язів спини і тулуба:
- покращує зріст в дітей:
- корекція статури, зменшення ваги тіла і формування талії.

Загальна тривалість занять на профілакторі 20-60 хв на день, найкраще проводити заняття 2-5 раз в день по 7-20 хв. Для того, щоб підготувати м'язи до роботи на профілакторі, перед виконанням комплексу вправ необхідно виконати невелику розминку.

При виконанні вправ необхідно дотримуватись принципу послідовності і систематичності.