

Міністерство освіти і науки України
Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України

**ПРОГРАМА З КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ РОБОТИ
ДЛЯ 5-10 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ
ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

«ЛФК»

Автори: Остапенко Т.В., вчитель-дефектолог, директор спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату №15 міста Києва;
Авраменко Л.Ю., інструктор ЛФК спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату №15 міста Києва;
Свистун Г.М., інструктор ЛФК вищої категорії спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату №15 міста Києва;

Київ – 2022

Пояснювальна записка

Лікувальна фізкультура – важливий напрям корекційно-розвивальної роботи в системі освітнього процесу спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату.

Серед порушень опорно-рухового апарату (ОРА) виділяють:

- ✓ захворювання нервової системи: ДЦП, поліомієліт;
- ✓ вроджені патології опорно-рухового апарату: вроджений вивих стегна, кривошия, клишоногість, аномалії розвитку хребта, різноманітні порушення постави, недорозвиток і дефекти кінцівок;
- ✓ набуті захворювання та ураження опорно-рухового апарату: травматичні ушкодження спинного мозку і кінцівок, поліартрит, системні захворювання скелету;
- ✓ генетичні захворювання, які супроводжуються порушенням ОРА.

У всіх цих дітей провідним порушенням є недорозвиток, порушення або втрата рухових функцій. Домінуючий серед цих розладів є ДЦП.

Для корекції зазначених порушень використовується лікувальна фізична культура (ЛФК), основним засобом якої є природна біологічна властивість людини – рух. Для надання тренувальної та лікувальної дії використовуються організовані та цілеспрямовані рухи у вигляді дозованих фізичних вправ.

У методиці занять лікувальною фізичною культурою передбачається: системність, правильний підбір фізичних вправ відповідно до завдань корекції кожної дитини.

Підбір і дозування фізичних вправ проводяться з урахуванням методичних основ фізичного тренування, головними з яких є повторність, поступовість, всебічність, доступність фізичних вправ. Багаторазове повторення окремих вправ, регулярні і тривалі заняття лікувальною фізкультурою закріплюють рухові навички і сприяють стійкому поліпшенню функціонального стану.

Поступове підвищення фізичного навантаження для учнів 5-10 класів допомагає адаптації організму при зростаючому фізичному навантаженні і є заходом профілактики перенапруги м'язової системи і систем енергозабезпечення. Всебічний вплив фізичних вправ, охоплення різних м'язових груп забезпечує найбільш оптимальну загальнозміцнюючу дію на організм дитини. Доступність вправ передбачає на початку виконання простих фізичних вправ, відповідних руховому рівню і можливостям дитини, з подальшим поступовим ускладненням вправ та збільшення силового навантаження рухів.

Здійснення комплексного підходу на заняттях з ЛФК передбачає тісну взаємодію педагогічного та медичного персоналу при виборі оптимального змісту для реалізації найбільш ефективного комплексу засобів, методів і прийомів корекційно-оздоровчої та лікувально-відновлювальної роботи.

Заняття з ЛФК тісно пов'язані з такими дисциплінами, як фізична культура і музика.

Рухові порушення, які обмежують, або роблять неможливими активні рухи, відображаються на загальному здоров'ї дитини, що веде до зниження опірності організму школярів до простудних і інфекційних захворювань, негативно впливає на розвиток всіх систем організму (серцево-судинної, дихальної, травної та ін.) і нервово-психічної діяльності.

У більшості дітей спостерігається змішаний характер протікання захворювання із співвідношенням різних рухових розладів. Особливістю рухових порушень є те, що вони існують з народження, тісно пов'язані з сенсорними розладами, затримане і порушене формування всіх рухових функцій: утримання голови, навик сидіння, стояння, ходьби, маніпулятивної діяльності. Ураження центральної нервової системи (ЦНС) порушує роботу м'язових схем цілеспрямованих рухів, що і визначає одну із основних труднощів формування рухових навичок. Неправильні схеми рухів у можуть закріплюватися і призводити до формування патологічних поз і положень тіла і кінцівок. Змінюється рефлексорна діяльність, підсилюються тонічні та з'являються патологічні рефлекси. Перевага в корі головного мозку іррадіації порушення над концентрацією проявляється у мимовільних рухах (гіперкінезах).

У деяких дітей при не різко порушеному м'язовому тонусі є явища апраксії (невміння виконувати цілеспрямовані практичні дії). Такі діти мало застосовують навички самообслуговування.

Особливістю багатьох рухових порушень у дітей є не тільки проблема у виконанні тих чи інших рухів, але й слабкість відчуття цих рухів в зв'язку з чим не формується правильна уява про рух.

Слабке відчуття своїх рухів є причиною порушення стереогнозу (впізнавання предметів на дотик.)

Окрім цього у дітей з церебральним паралічем (ЦП) порушується емоційно-вольова сфера, мовлення, зір, слух. Для більшості дітей з ЦП характерна підвищена втомлюваність. Діти не можуть зосередитись на завданні, скоро стають в'ялими і дратівливими, при невдачах відмовляються від виконання завдання. У деяких дітей в результаті втоми виникає рухова неспокійність.

М'язовий тонус умовно називають «рефлексом на пропріорецепцію», «відповіддю м'язів на відчуття». Нормальний м'язовий тонус є основою любого рухового акту. Регуляція м'язового тонусу забезпечується узгодженою роботою різних ланок нервової системи.

В структурі рухового ураження у дітей з ЦП важливе значення має порушення тонусу м'язів. Найчастіше спостерігається порушення тонусу по типу спастичності. Спастичність характеризується підвищенням м'язового тонусу в окремих групах м'язів.

Є порушення м'язового тонусу по типу ригідності. Нерідко ригідність розповсюджується на всі м'язи кінцівки, або більше на м'язи розгиначі. найчастіше спостерігається при гіперкінетичній формі, при цій же формі характерний мінливий м'язовий тонус – дистонія.

При деяких формах ДЦП може бути знижений м'язовий тонус (гіпотонія). М'язи стають в'ялими, збільшується об'єм рухів в суглобах. Низький м'язовий тонус характерний для атонічно-астатичної форми ЦП. При ускладнених формах ДЦП відзначаються поєднання різних варіантів порушення м'язового тонусу.

У деяких дітей, коли ДЦП ускладнюється мозочковою недостатністю, при довільних рухах спостерігається тремор, який посилюється при наближенні кінцівки до цілі. Від тремору треба відрізнити синкінезії – мимовільно виникаючі супутні рухи. ЦП можуть проявлятися не контрольованими мимовільними рухами (гіперкінезами), порушенням рівноваги, координації, утримання положення тіла, що часто ускладнює розмовні функції, розвиток ковтання, ходи, та багато інших функцій. Враховуючи те, що проявами захворювань ОРА є порушення рухових функцій організму дитини, одним з основних методів комплексної реабілітації виступає ЛФК.

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів до хворої дитини з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього методу лежить використання основної біологічної функції організму – руху.

Всім відомо, що лікувальна фізкультура має загально тонізуючий вплив на організм. Вона сприяє якнайшвидшій ліквідації анатомо-фізіологічних порушень в окремих органах, нормалізує патологічно змінені і компенсує втрачені функції, поліпшує якість рухів, виробляє і закріплює замінні навички. ЛФК добре впливає на стан серцево-судинної і дихальної систем, на психіку хворих, активізує обмін речовин, зміцнює кісткову і м'язову системи, посилює збудливі і гальмівні процеси. Разом з тим лікувальна фізкультура підвищує дію медикаментів та інших лікувальних засобів.

Під впливом фізичних вправ у тканинах організму настають зміни білкового обміну з утворенням продуктів розпаду, які стимулюють тканинний обмін і, надходячи в кров, підвищують нервово-м'язовий тонус.

ЛФК сприяє відновленню фізіологічних функцій, порушених хворобливими процесами. ЛФК є засобом відновної і компенсаторної терапії. З допомогою спеціально підібраних, методично оформлених фізичних вправ можна посилити компенсаторно-приспосувальні функції організму.

Педагогічні принципи лікувальної фізкультури:

- 1) Свідомість.
- 2) Активність.
- 3) Доступність (вправи повинні бути простими, легкими для запам'ятовування та виконання).

- 4) Міцне засвоєння (вправи треба добре вивчити, старанно виконувати, по можливості точно).
- 5) Систематичність.
- 6) Послідовність. Це додержання окремих принципів методики.
- 7) Наростання навантаження.
- 8) Усунення різких переходів у коливанні навантаження.
- 9) Емоційність.

Основні завдання ЛФК для дітей з порушеннями ОРА:

- зменшення гіпертонусу м'язів контрактур;
- гальмування патологічних тонічних рефлексів, патологічних синергій і синкінезій;
- зміцнення ослаблених груп м'язів і нормалізація м'язового тону;
- навчання правильній позі в положенні сидячи, стоячи;
- вироблення нових рухових навичок і правильних рухів;
- розвиток здатності до довільного гальмування рухів;
- поліпшення координації рухів;
- збільшення амплітуди рухів в суглобах.

Способи і зміст вправ для роботи з дітьми із порушеннями опорно-рухового апарату:

1. Вправи для розтягування м'язів: зняття напруження в м'язах, профілактика тератогенезу, розширення діапазону руху.
2. Вправи для розвитку дрібної моторики.
3. Корируючі вправи порушень постави.
4. Дихальні вправи.
5. Лікування положенням.
6. Вправи на виконання побутових рухів (надівання та знімання одягу, відкривання та закривання замка і т.д.)
7. Вправи взаємного впливу для зміцнення провідних і антагоністичних груп м'язів.
8. Вправи на витривалість, для підтримки ефективності функціонування органів.
9. Тренування на розслаблення, для усунення спазмів, напруженості і судом.
10. Тренування ходи (для навчання нормальній ході).
11. Вправи на підйом по похилій площині та по прямій для поліпшення рівноваги і рухової сили.
12. Вправи на опір: поступово збільшується тренування на опір для розвитку м'язової сили.
13. Рухливі ігри та елементи спортивних ігор.

Вихідними положеннями повинні бути положення, що їх набуває людський організм послідовно в процесі розвитку і вертикалізації.

Вихідними положеннями, у яких пропонується використовувати лікувальну гімнастику, є:

- положення лежачи на спині;
- положення лежачи на боці (відповідно правому і лівому);
- положення лежачи на животі;
- положення на животі з опорою на кисть;
- колінно-кистьове положення;
- положення стоячи на колінах із додатковою вертикальною опорою;
- положення стоячи, сидячи.

Вихідні положення можна спростувати або ускладнювати відповідним положенням рук та ніг.

Дозування фізичного навантаження

1. Вихідні положення лежачи, сидячи – полегшують навантаження, стоячи – збільшують.
2. Величина і число м'язових груп. Включення м'язових невеликих груп (стопа, кисті) – зменшує навантаження; вправи для великих м'язів – збільшують.
3. Амплітуда руху: чим більше, тим більше навантаження.
4. Число повторень однієї і тієї ж вправи: збільшення підвищує навантаження.
5. Темп виконання: повільний, середній, швидкий.
6. Ритмічне виконання вправ полегшує навантаження.
7. Вимога точності виконання вправ: спочатку збільшує навантаження, в подальшому при виробленні автоматизму – зменшує.
8. Вправи складні на координацію – збільшують навантаження, тому їх не включають на початку навчального року.
9. Вправи на розслаблення та статичні дихальні вправи – знижують навантаження: чим більше дихальних вправ, тим менше навантаження. Їх співвідношення до загальнозміцнюючих і спеціальних може бути 1: 1; 1: 2; 1: 3; 1: 4; 1: 5.
10. Принцип розсіювання навантаження з чергуванням різних м'язових груп дозволяє підібрати оптимальне навантаження.
13. Використання предметів і снарядів впливає не тільки на підвищення, але і на зменшення навантаження.

При виконанні комплексів вправ застосовуються такі знаряддя:

- гімнастичні палки,

- уважнювачі;
- гантелі різної ваги, еспандери, м'ячі, гімнастичний каток, дошка Євмінова;
- міні тренажери, сенсорні доріжки, пристосування для механотерапії.

При плануванні та проведенні занять з ЛФК вчитель повинен врахувати особливості організму дітей, їх знижені функціональні можливості, повільність адаптації до фізичних навантажень.

Програма деталізує і розкриває зміст стандарту, визначає загальну стратегію навчання, виховання і розвитку.

Структурно і змістовно програма для 5-10 класів складена таким чином, що рівень складності матеріалу спирається на раніше отримані знання і навички і розрахована на заняття по 3 години на тиждень.

Програма складена з урахуванням того, що у більшості дітей є порушення серцево-судинної, дихальної, вегетативної та ендокринної системи. У багатьох з них відсутні узгодженість дихання і рухового навантаження спостерігається відставання в зрості, непропорційна статура, різноманітні відхилення в поставі, плоскостопість, різні стерті рухові порушення.

Особистісний підхід дуже важливий. Тому вчитель досконально вивчає стан кожної дитини. На перших заняттях проходить оцінювання фізичного розвитку, його тестування. Вивчаються рухові можливості, характер захворювання, його важкість, наявність супутніх захворювань, виявляються можливі протипоказання для збільшення інтенсивності навантажень (епілепсія, новоутворення головного мозку, декомпенсована гідроцефалія, ураження ССС та інше). Основними видами занять є спеціальні вправи з метою корекційного впливу.

Корекційний вплив занять залежить не лише від підбору вправ, а й методики їх застосування. Проведення занять ЛФК з дітьми має свою специфіку, при вивченні рухових дій у всіх вікових групах найбільш продуктивним є комбінований (словесно-наочний) метод. На кожному занятті необхідно створювати позитивний емоційний фон, використовувати музичний супровід, ігрові завдання.

На заняттях ЛФК в середніх та старших класах необхідно використовувати не тільки різноманітне спорядження, але й змінювати види роботи, для підтримування зацікавленості учнів у проведених заняттях. Бажано в процесі занять використовувати тренажери з метою підвищення функціональних здібностей школярів. Необхідність використовувати тренажери особливо зростає в осінньо-зимовий період.

При проведенні занять ЛФК оцінювання навчальних досягнень не здійснюється. Оцінювання роботи учня на занятті проводиться лише у вербальній формі.

Програмний матеріал розподіляється по класам. Передбачений сіткою годин обсяг навчального часу на проходження відповідних розділів – орієнтовні, залежно від умов і об'єктивної необхідності вчитель може змінювати обсяг навчального часу не більше 50%. Тривалість заняття так як і в початковій школі складає 40 хвилин. Програма розраховується на роботу з групами

кількістю 6-10 учнів. Навантаження на занятті точно регулюють, вправи виконують в певній послідовності ,відповідно розподіляючи їх по частинах заняття. Регулюють навантаження вмiлим використанням і чергуванням виконання фізичних вправ та розслаблення організму, включаючи в роботу різні м'язові групи.

Структура заняття з ЛФК має свої особливості: вступна частина (3-4хв.) включає загальногігієнічні та загальнозміцнювальні фізичні вправи, дихальні, різні види ходьби (якщо дитина самотійно пересувається). Мета вступної частини – підготувати організм дитини до відповідного навантаження. Учні слід шикувати не за зростом, а за функціональними можливостями по підгрупах.

Виконання вправ спочатку проводяться в повільному, а надалі – в середньому темпі. Кожну вправу потрібно повторювати 5-7 разів, згодом 8-10 разів (силові вправи до 15-20 разів). Особливу увагу необхідно звертати на рівномірне та глибоке дихання, узгоджуючи з фізичними вправами, застосовувати вправи, що вимагали б великих м'язових зусиль із затримкою дихання. Фізичне навантаження потрібно підвищувати поступово, причому спеціальні вправи повинні сприяти рівномірності фізіологічної кривої уроку.

Основна частина (14-16хв.). Призначення основної частини є застосувати потрібну методику, яка передбачає спеціальні вправи, розраховані на їхній вплив на певний орган, систему органів або певні функції. В основну частину входить виконання вправ на формування правильної постави, зміцнення м'язів спини, живота, верхніх та нижніх кінцівок. У першій половині основної частини всі учні разом повинні повторювати комплекс спеціальних вправ, вивчених на попередніх уроках, у другій – у підгрупах або індивідуально виконувати спеціальні індивідуальні завдання, заплановані для кожного учня на даний урок. Навчальний матеріал в основній частині уроку слід розподіляти так, щоб фізіологічна крива відповідної реакції організму учнів на фізичне навантаження мала найбільший пік у другій її половині. Вправи можуть виконуватися з використанням різноманітних допоміжних засобів (гімнастичних палок, м'ячів, гантель та інших уважувачів, на гімнастичній стінці, на гімнастичній лаві, з використанням елементів гри.

Заключна частина (до 5хв.) має складатися з дихальних вправ, вправ на розслаблення: її завдання – зниження фізіологічного навантаження і приведення організму до відносно спокійного стану, підбиття підсумків уроку.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА

5-ий клас

(3 год на рік; 105 год на тиждень)

<i>Орієнт. розподіл год.</i>	<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Орієнтовні показники психофізичного розвитку учнів</i>	<i>Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати</i>
1	2	3	4
I. Теоретичні знання			
	<p>1. Правила поведінки у спортивному залі, на спортмайданчику.</p> <p>2. Правила поведінки під час ігор.</p> <p>3. Техніка безпеки під час занять ЛФК.</p> <p>4. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ.</p> <p>5. Одяг і взуття для занять ЛФК.</p>	<p><i>Учень</i> знає: правила поведінки в спортивному залі, на спортмайданчику; знає правила техніки безпеки під час занять ЛФК; знає правила гігієни; має поняття про руховий режим учня.</p> <p><i>Учень</i> повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вільно орієнтуватися в кабінеті ЛФК, на спортивному майданчику; - займатися в спортивному одязі; - контролювати свою поставу; - правильно називати фізичні вправи; - уміти виконувати основні види вправ; - знати правила техніки безпеки на тренажерах. 	<p>Розвиток в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, мислення, дисциплінованості.</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Покращення стану нервової та серцево-судинної систем.</p>
II. Дихальні вправи			
	<p>1. Комплекс вправ на розвиток дихальної системи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчання правильному диханню; - вправи на укріплення м'язів діафрагми; - вправи на відновлення дихання при фізичних навантаженнях 	<p><i>Учень</i> має поняття про правильне дихання під час виконання фізичних вправ.</p> <p><i>Учень</i> виконує: нормалізує дихання, контролює його частоту та ритм, подовжує видих. Узгоджує дихання з ритмом та ступенем навантаження.</p>	<p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Збільшення життєвого об'єму легенів.</p> <p>Нормалізація нервових процесів, зменшення збудження дихального центру, вирівнювання тону м'язів дихальної мускулатури та зняття патологічних спазмів.</p> <p>Правильне дихання для учня</p>

			повинно стати звичним та стереотипним.
III. Загальнорозвиваючі вправи			
<p>1. Вправи з різноманітних вихідних положень: голови, тулуба, кінцівок на місці та під час руху.</p> <p>2. Імітаційні вправи.</p> <p>3. Вправи на розвиток великих м'язових груп.</p> <p>4. Вправи на розвиток витривалості.</p> <p>5. Вправи на розвиток сили м'язів.</p> <p>6. Вправи на попередження атрофії м'язово-в'язкового апарату суглобів.</p>	<p><i>Учень</i> виконує: знає і виконує вправи з різноманітних положень і рухи головою, тулубом, кінцівками на місці та під час руху. Володіє методикою виконання вправ на розвиток великих м'язових груп.</p> <p><i>Учень</i> виконує комплекси вправ з предметами і без предметів.</p> <p>На вимогу інструктора <i>учень</i> виконує індивідуальний комплекс по даному захворюванню, враховуючи вихідне положення згідно медичних показників.</p> <p><i>Учень</i> уміє виконувати лікарсько-оздоровчі вправи, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.</p> <p>Уміє стежити за своєю поставою.</p> <p><i>Учень</i> використовує полегшене вихідне положення згідно порушень його психофізичного розвитку.</p>	<p>Покращення загального кровотока лімфообігу.</p> <p>Розвиток дрібної моторики.</p> <p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p> <p>Корекція уваги на основі вправ на порівняння.</p>	
IV. Вправи на орієнтування у просторі			
<p>1. Шиккування та перешикування.</p> <p>2. Ходьба до орієнтирів, прийняття різних вихідних положень, повороти, за словесною інструкцією. З подоланням перешкод; широкими кроками; з випадками (за можливістю); з утриманням правильної постави; із зупинками за сигналом; присівши із різними положеннями рук.</p> <p>3. Вправи на розвиток координації рухів (бажано періодично змінювати вправи)</p> <p>- вправи на координацію рухів пальців;</p> <p>- вправи з предметами та без них;</p>	<p><i>Учень</i> виконує: згідно словесних інструкцій вчителя шиккування та перешикування (в групах). Орієнтується в залі та на спортмайданчику.</p> <p><i>Учень</i> виконує: вміє діяти при обминанні перешкод (знає різні види пересування).</p> <p><i>Учень</i> повинен: уміти виконувати вправи з рівноваги, вивчені на уроці.</p> <p>Вправлятися в одночасному виконанні різних рухів:</p> <p>- лежачи піднімати різнойменні рук та ніг;</p> <p>- одночасному русі</p>	<p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидкісно-силових якостей.</p> <p>Розвиток в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Відновлення загальної витривалості організму, вироблення компенсаторних механізмів ССС та дихальної системи.</p> <p>Корекція просторових відносин на основі вправ координації рухів.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, мислення, дисциплінованості.</p> <p>Покращення навички правильної ходьби.</p>	

	-ритмічна гімнастика; (сенсорна доріжка)	різнойменних кінцівок. <i>Учень</i> виконує складні поєднання рухів рук та ніг, тулуба, та виконує їх на місті та в русі.	
V. Коригуючі вправи			
	1. Вправи на профілактику плоскостопості. 2. Вправи на профілактику порушень постави. 3. Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи 4. Вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги.	<i>Учень</i> виконує: нескладні вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги, знає і вміє застосовувати комплекси для профілактики плоскостопості, порушень постави. <i>Учень</i> вміє виконувати вправи для м'язів стопи. <i>Учень</i> вміє і виконує вправи на силових тренажерах. <i>Учень</i> вивчив комплекс вправ з гімнастичними предметами(для м'язів спини та ступні). <i>Учень</i> знає і вміє правильно дихати під час виконання фізичних вправ, розслабляти м'язи в положенні лежачі на спині.	Покращення стану нервової та серцево-судинної систем. Відновлення фізіологічних вигинів хребта, нормалізація функціонального стану м'язів, підтримуючих хребет у вертикальному положенні та забезпечуючих його нормальну рухливість. Розвиток координації рухів, орієнтування в просторі. Зміцнення вестибулярного апарату. Зміцнення м'язів черевного пресу, формування м'язового корсету як природного стабілізатора. Покращення загального стану здоров'я учня.
VI. Рухливі ігри			
	1.Рухливі ігри. а) рухливі ігри цілеспрямованого характеру; б) рухливі ігри тренуючого характеру; в) спортивні ігри. 2.Рухливі ігри з елементами естафети.	<i>Учень</i> виконує: знає і користується правилами 3-4 рухливих ігор. Розуміє принципи естафети і вміє користуватися ними під час ігри.	Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок. Покращення координації рухів пальців, кінцівок. Розвиток образного мислення, концентрації уваги.
VII. Вправи на релаксацію			
	1.Вправи на релаксацію м'язової системи. 2.Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи 3. Вправи на релаксацію нервової системи: – сухий басейн; – ходьба різним темпом;	<i>Учень</i> виконує: – вміє та застосовує на практиці вправи по релаксації м'язової системи; – вправи на розслаблення в положенні лежачи, сидячи, стоячи. <i>Учень</i> вміє: – розслабити м'язи, швидко переключитися;	Сприяння м'язовому розслабленню. Розвиток образного мислення, концентрації уваги. Покращення загального стану здоров'я учня. Покращення стану нервової системи.

	<ul style="list-style-type: none">– махові рухи;– змішані рухи на утримання частин тіла.	<ul style="list-style-type: none">– створити уявлення про розслаблений стан м язів;– розслабляти мимічні, жувальні, мовні м язи кисті та пальців рук	<p>Вироблення нових рухових навичок.</p> <p>Зменшення стану напруженості та збудження учня.</p> <p>Зменшення спастичності різних груп м язів, зняття гіперкінезів.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА

6-ий клас

(3 год на рік; 105 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні показники психофізичного розвитку учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
1	2	3	4
I. Теоретичні знання			
	<p>1. Правила поведінки у спортивному залі, на спортмайданчику.</p> <p>2. Правила поведінки під час ігор.</p> <p>3. Техніка безпеки під час занять ЛФК.</p> <p>4. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ.</p> <p>5. Одяг і взуття для занять ЛФК.</p>	<p><i>Учень</i> знає: правила поведінки в спортивному залі, на спортмайданчику; правила техніки безпеки під час занять ЛФК; правила гігієни; має поняття про руховий режим учня.</p> <p><i>Учень</i> повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вільно орієнтуватися в кабінеті ЛФК, на спортивному майданчику; - займатися в спортивному одязі; - контролювати свою поставу; <p>правильно називати фізичні вправи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміти виконувати основні види вправ; - знати правила техніки безпеки на тренажерах. 	<p>Розвиток в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, мислення, дисциплінованості.</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Покращення стану нервової та серцево-судинної систем.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Корекція пам'яті на основі вправ у відтворенні.</p>
II. Дихальні вправи			
	<p>1. Узгодженість дихання з різними вихідними положеннями та рухами під час виконання вправ.</p> <p>2. Комплекс вправ на розвиток дихальної системи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчання правильному диханню; - вправи на укріплення м'язів діафрагми; - вправи на відновлення дихання при фізичних навантаженнях. 	<p><i>Учень</i> має поняття про правильне дихання під час виконання фізичних вправ.</p> <p><i>Учень</i> виконує: нормалізує дихання, контролює його частоту та ритм, подовжує видих.</p> <p><i>Учень</i> виконує: узгоджує дихання з ритмом напруження та ступенем навантаження.</p> <p><i>Учень</i> знає і виконує самостійно комплекс вправ, спрямований на профілактику захворювань дихальної системи.</p>	<p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Активація функції зовнішнього дихання, сприяння більш швидкому відновленню після фізичних навантажень.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Збільшення життєвого об'єму легенів, тренування подовження видиху.</p> <p>Правильне дихання для учня повинно стати звичним та стереотипним.</p>

			Правильне дихання для учня повинно стати звичним та стереотипним.
III. Загально розвиваючі вправи			
<p>1. Вправи з різноманітних вихідних положень: голови, тулуба, кінцівок на місці та під час руху.</p> <p>2. Імітаційні вправи.</p> <p>3. Вправи на розвиток великих м'язових груп.</p> <p>4. Вправи на розвиток витривалості.</p> <p>5. Вправи на розвиток сили м'язів.</p> <p>6. Вправи на розвиток координації рухів.</p>	<p><i>Учень</i> виконує: знає і виконує вправи з різноманітних положень і рухи головою, тулубом, кінцівками на місці та під час руху. Володіє методикою виконання вправ на розвиток великих м'язових груп.</p> <p><i>Учень</i> виконує комплекси вправ з предметами і без предметів (з гімнастичними палицями, м'ячами).</p> <p>На вимогу інструктора <i>учень</i> виконує індивідуальний комплекс по даному захворюванню, враховуючи вихідне положення згідно медичних показників.</p> <p><i>Учень</i> уміє виконувати лікарсько-оздоровчі вправи, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.</p> <p>Уміє стежити за своєю поставою.</p> <p><i>Учень</i> використовує полегшене вихідне положення згідно порушень його психофізичного розвитку.</p>	<p>Розвиток в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Розвиток дрібної моторики.</p> <p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p> <p>Вироблення нових рухових навичок.</p>	
IV. Вправи на орієнтування у просторі			
<p>1. Шиккування та перешикування.</p> <p>2. Ходьба до орієнтирів, прийняття різних вихідних положень, повороти, за словесною інструкцією. З подоланням перешкод; широкими кроками; з випадками; з утриманням правильної постави; із зупинками за сигналом; присівши із різними положеннями рук.</p> <p>3. Вправи на розвиток координації рухів (бажано періодично змінювати вправи)</p> <p>- вправи на координацію рухів</p>	<p><i>Учень</i> виконує: згідно словесних інструкцій вчителя шиккування та перешикування (в групах). Орієнтується в залі та на спортмайданчику.</p> <p><i>Учень</i> виконує: вміє діяти при обминанні перешкод (знає різні види пересування).</p> <p><i>Учень</i> повинен: уміти виконувати вправи з рівноваги, вивчені на уроці.</p> <p>Вправлятися в одночасному виконанні різних рухів:</p> <p>- лежачи піднімати різнойменні</p>	<p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидкісно-силових якостей.</p> <p>Розвиток в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Покращення навички правильної ходьби.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, мислення, дисциплінованості.</p> <p>Корекція образної пам'яті на основі вправ у відтворенні.</p>	

	<p>пальців; - вправи з предметами та без них; - ритмічна гімнастика; (сенсорна доріжка).</p>	<p>рук та ніг; - одночасному русі різнойменних кінцівок. <i>Учень</i> виконує складні поєднання рухів рук та ніг, тулуба, та виконує їх на місті та в русі.</p>	
V. Корируючі вправи			
	<p>1. Вправи на профілактику плоскостопості. 2. Вправи на профілактику порушень постави. 3. Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи 4. Вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги.</p>	<p><i>Учень</i> виконує: нескладні вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги, знає і вміє застосовувати комплекси для профілактики плоскостопості, порушень постави. <i>Учень</i> уміє виконувати вправи для м'язів стопи. <i>Учень</i> вміє і виконує вправи на силових тренажерах. <i>Учень</i> вивчив комплекс вправ з гімнастичними предметами (для м'язів спини та ступні). <i>Учень</i> виконує вправи з формування правильної постави. <i>Учень</i> знає і вміє правильно дихати під час виконання фізичних вправ, розслабляти м'язи в положенні лежачі на спині.</p>	<p>Покращення стану нервової та серцево-судинної систем. Розвиток координації рухів, орієнтування в просторі. Зміцнення м'язів черевного пресу. Покращення загального стану здоров'я учня.</p>
VI. Рухливі ігри			
	<p>1.Рухливі ігри. а) рухливі ігри цілеспрямованого характеру; б) рухливі ігри тренуючого характеру; в) спортивні ігри. 2.Рухливі ігри з елементами естафети.</p>	<p><i>Учень</i> виконує: – знає і користується правилами 3-4 рухливих ігор; – розуміє принципи естафети і вміє користуватися ними під час ігри.</p>	<p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок. Покращення координації рухів пальців, кінцівок. Корекція уваги на основі вправ на розрізнення.</p>
VII. Вправи на релаксацію.			
	<p>1.Вправи на релаксацію м'язової системи. 2.Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи.</p>	<p><i>Учень</i> виконує: – вміє та застосовує на практиці вправи по релаксації м'язової системи; – вправи на розслаблення в</p>	<p>Розвиток образного мислення. Покращення загального стану здоров'я учня. Покращення стану нервової</p>

	<p>3. Вправи на релаксацію нервової системи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сухий басейн; – ходьба різним темпом; – махові рухи; – змішані рухи на утримання частин тіла. 	<p>положенні лежачи, сидячи, стоячи.</p> <p><i>Учень</i> уміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> – розслабити м'язи, швидко переключитися; – створити уявлення про розслаблений стан м'язів; – розслабляти мимічні, жувальні, мовні м'язи кисті та пальців рук. 	<p>системи.</p> <p>Вироблення нових рухових навичок.</p> <p>Зменшення стану напруженості та збудження учня.</p> <p>Зменшення спастичності різних груп м'язів, зняття гіперкінезів.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА

7-ий клас

(3 год на рік; 105 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні показники психофізичного розвитку учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
1	2	3	4
I. Теоретичні знання			
	<p>1. Правила поведінки у спортивному залі, на спортмайданчику.</p> <p>2. Правила поведінки під час ігор.</p> <p>3. Техніка безпеки під час занять ЛФК.</p> <p>4. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ.</p> <p>5. Одяг і взуття для занять ЛФК.</p>	<p><i>Учень</i> знає: правила поведінки в спортивному залі, на спортмайданчику; правила техніки безпеки під час занять ЛФК; правила гігієни; має поняття про руховий режим учня.</p> <p><i>Учень</i> повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вільно орієнтуватися в кабінеті ЛФК, на спортивному майданчику; - займатися в спортивному одязі; - контролювати свою поставу; <p>правильно називати фізичні вправи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміти виконувати основні види вправ; - знати правила техніки безпеки на тренажерах. 	<p>Розвиток в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, мислення, дисциплінованості.</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Розвиток дрібної моторики шляхом вдосконалення навичок самообслуговування.</p>
II. Дихальні вправи			
	<p>.Комплекс вправ на розвиток дихальної системи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчання правильному диханню; - вправи на укріплення м'язів діафрагми; - вправи на відновлення дихання при фізичних навантаженнях. 	<p><i>Учень</i> має поняття про правильне дихання під час виконання фізичних вправ.</p> <p><i>Учень</i> повинен пояснити та виконати грудне і черевне дихання.</p> <p><i>Учень</i> виконує: нормалізує дихання, контролює його частоту та ритм, подовжує видих.</p> <p><i>Учень</i> виконує: узгоджує дихання з ритмом напруження та ступенем навантаження.</p>	<p>Розвиток уміння регулювати дихання (вдих робити без напруги, не піднімаючи плечей, і короткий, глибокий видих тривалий плавний без фіксації уваги на цих процесах).</p> <p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Збільшення життєвого об'єму легенів, тренування подовження видиху.</p>
III. Загально розвиваючі вправи			
	1. Вправи з різноманітних	<i>Учень</i> виконує: знає і виконує	Покращення загального стану

	<p>вихідних положень: голови, тулуба, кінцівок на місці та під час руху.</p> <p>2. Імітаційні вправи.</p> <p>3. Вправи на розвиток великих м'язових груп.</p> <p>4. Вправи на розвиток витривалості.</p> <p>5. Вправи на розвиток сили м'язів.</p> <p>6. Вправи на розвиток координації рухів.</p>	<p>вправи з різноманітних положень і рухи головою, тулубом, кінцівками на місці та під час руху. Володіє методикою виконання вправ на розвиток великих м'язових груп.</p> <p><i>Учень</i> виконує комплекси вправ з предметами і без предметів (з гімнастичними палицями, м'ячами).</p> <p>На вимогу інструктора <i>учень</i> виконує індивідуальний комплекс по даному захворюванню, враховуючи вихідне положення згідно медичних показників.</p> <p><i>Учень</i> уміє виконувати лікарсько-оздоровчі вправи, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.</p> <p>Уміє стежити за своєю поставою.</p>	<p>здоров я учня.</p> <p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p> <p>Розвиток дрібної моторики.</p> <p>Зміцнення м'язів черевного пресу і спини.</p> <p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидко-силових якостей.</p>
IV. Вправи на орієнтування у просторі			
	<p>1. Шиккування та перешикування.</p> <p>2. Ходьба за орієнтирами, прийняття різних вихідних положень, повороти, за словесною інструкцією. З подоланням перешкод; широкими кроками; з випадами; з утриманням правильної постави; із зупинками за сигналом; присівши із різними положеннями рук.</p> <p>3. Вправи на розвиток координації рухів (бажано періодично змінювати вправи)</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи на координацію рухів пальців; - вправи з предметами та без них; - ритмічна гімнастика; (сенсорна доріжка). 	<p><i>Учень</i> виконує: згідно словесних інструкцій вчителя шиккування та перешиковування (в групах). Орієнтується в залі та на спортмайданчику.</p> <p><i>Учень</i> повинен: уміти виконувати вправи з рівноваги, вивчені на уроці.</p> <p>В комплексі вправ на координацію рухів <i>учень</i> виконує вправи за командою інструктора, перекладає різні предмети з однієї руки в іншу, навчився ходити по сенсорній доріжці, по прямій, ходьба з перешкодами.</p>	<p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидко-силових якостей.</p> <p>Розвиток в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Покращення навички правильної ходьби.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, мислення, дисциплінованості.</p> <p>Корекція образної пам'яті на основі вправ у відтворенні.</p>
V. Корегуючі вправи			
	<p>1. Вправи на профілактику плоскостопості.</p> <p>2. Вправи на профілактику</p>	<p><i>Учень</i> виконує: нескладні вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги, знає і вміє застосовувати</p>	<p>Розвиток координації рухів, орієнтування в просторі.</p> <p>Зміцнення вестибулярного</p>

	<p>порушень постави.</p> <p>3. Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи</p> <p>4. Вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги.</p>	<p>комплекси для профілактики плоскостопості, порушень постави.</p> <p><i>Учень</i> уміє виконувати вправи для м'язів стопи.</p> <p><i>Учень</i> вивчив комплекс вправ з гімнастичними предметами (для м'язів спини та ступні).</p> <p><i>Учень</i> виконує вправи з формування правильної постави.</p> <p><i>Учень</i> знає і вміє правильно дихати під час виконання фізичних вправ, розслабляти м'язи в положенні лежачі на спині.</p>	<p>апарату.</p> <p>Зміцнення м'язів черевного пресу.</p> <p>Виховання витримки та наполегливості.</p> <p>Відновлення навички писання, захвату предметів, збільшення амплітуди рухів в паретичних кінцівках.</p> <p>Розвиток емоційно-вольової сфери.</p> <p>Корекція основних рухових дій (бігу, ходьби, метання, лазіння).</p>
VI. Рухливі ігри			
	<p>1.Рухливі ігри.</p> <p>а) рухливі ігри цілеспрямованого характеру;</p> <p>б) рухливі ігри тренуючого характеру;</p> <p>в) спортивні ігри.</p> <p>2. Рухливі ігри з елементами естафети.</p>	<p><i>Учень</i> виконує:</p> <p>– знає і користується правилами 3-4 рухливих ігор.;</p> <p>– розуміє принципи естафети і вміє користуватися ними під час ігри.</p>	<p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p> <p>Розвиток швидкісно-силових якостей.</p> <p>Зміцнення нервової та серцево-судинної систем.</p> <p>Корекція та покращення роботи пірамідної та екстрапірамідної систем організму.</p> <p>Розвиток уваги, зосередженості, вироблення навичок колективізму та злагодженої роботи в команді.</p>
VII. Вправи на релаксацію.			
	<p>1.Вправи на релаксацію м'язової системи.</p> <p>2.Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи.</p> <p>3. Вправи на релаксацію нервової системи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сухий басейн; – ходьба різним темпом; – утримання в положенні лежачи різних частин тіла. 	<p><i>Учень</i> виконує: вміє та застосовує на практиці вправи по релаксації м'язової системи;</p> <p><i>Учень</i> повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> – виконувати вправи на розслаблення в положенні лежачи, сидячи, стоячи. – розслабити м'язи, швидко переключитися; – створити уявлення про розслаблений стан м'язів; 	<p>Розвиток образного мислення.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Покращення стану нервової системи.</p> <p>Корекція порушень психоемоційної сфери.</p> <p>Зменшення спастичності та відновлення функціонування ушкоджених систем організму.</p>

		– вміти розслабляти м'язи, жувальні, мовні м'язи кисті та пальців рук.	
--	--	------------------------------------------------------------------------------	--

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА

8-ий клас

(3 год на рік; 105 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні показники психофізичного розвитку учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
1	2	3	4
I. Теоретичні знання			
	<p>1. Правила поведінки у спортивному залі, на спортмайданчику.</p> <p>2. Правила поведінки під час ігор.</p> <p>3. Техніка безпеки під час занять ЛФК.</p> <p>4. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ.</p> <p>5. Одяг і взуття для занять ЛФК.</p>	<p><i>Учень</i> знає: правила поведінки в спортивному залі, на спортмайданчику; правила техніки безпеки під час занять ЛФК; правила гігієни; має поняття про руховий режим.</p> <p><i>Учень</i> повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вільно орієнтуватися в кабінеті ЛФК, на спортивному майданчику; - займатися в спортивному одязі; - контролювати свою поставу; - правильно називати фізичні вправи; - уміти виконувати основні види вправ; - знати правила техніки безпеки на тренажерах. 	<p>Розвиток в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, мислення, дисциплінованості.</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Розвиток дрібної моторики шляхом вдосконалення навичок самообслуговування.</p>
II. Дихальні вправи			
	<p>Комплекс вправ на розвиток дихальної системи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчання правильному диханню; - вправи на укріплення м'язів діафрагми; - вправи на відновлення дихання при фізичних навантаженнях. 	<p><i>Учень</i> має поняття про правильне дихання під час виконання фізичних вправ.</p> <p><i>Учень</i> виконує: нормалізує дихання, контролює його частоту та ритм, подовжує видих.</p> <p><i>Учень</i> виконує: узгоджує дихання з ритмом напруження та ступенем навантаження.</p>	<p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Збільшення життєвого об'єму легенів, тренування подовження видиху.</p> <p>Використання здобутих навичок правильного дихання на заняттях і в побуті.</p>
III. Загальнорозвиваючі вправи			
	<p>1. Вправи з різноманітних вихідних положень: голови, тулуба, кінцівок на місці та під час руху.</p>	<p><i>Учень</i> виконує: знає і виконує вправи з різноманітних положень і рухи головою, тулубом, кінцівками на місці та</p>	<p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Покращення координації рухів,</p>

	<p>2. Імітаційні вправи. 3. Вправи на розвиток великих м'язових груп. 4. Вправи на розвиток витривалості. 5. Вправи на розвиток сили м'язів. 6. Вправи на розвиток координації рухів.</p>	<p>під час руху. Володіє методикою виконання вправ на розвиток великих м'язових груп. <i>Учень</i> виконує комплекси вправ з предметами і без предметів (з гімнастичними палицями, м'ячами). На вимогу інструктора <i>учень</i> виконує індивідуальний комплекс по даному захворюванню, враховуючи вихідне положення згідно медичних показників. <i>Учень</i> уміє виконувати лікарсько-оздоровчі вправи, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики. Уміє стежити за своєю поставою.</p>	<p>рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок. Розвиток дрібної моторики. Зміцнення м'язів черевного пресу і спини. Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидкісно-силових якостей. Розвиток диференціювання зусиль, узгодженість рухів рук і додаткових рухів в часі і просторі, переключення уваги.</p>
IV. Вправи на орієнтування у просторі			
	<p>1. Шиккування та перешиккування. 2. Ходьба: – до орієнтирів, прийняття різних вихідних положень, повороти, за словесною інструкцією; – з подоланням перешкод; широкими кроками; з випадками; – з утриманням правильної постави; із зупинками за сигналом; присівши із різними положеннями рук. 3. Вправи на розвиток координації рухів (бажано періодично змінювати вправи) - вправи на координацію рухів пальців; - вправи з предметами та без них; - ритмічна гімнастика; (сенсорна доріжка).</p>	<p><i>Учень</i> виконує: згідно словесних інструкцій вчителя шиккування та перешиккування (в групах). Орієнтується в залі та на спортмайданчику. <i>Учень</i> повинен: уміти виконувати вправи з рівноваги, вивчені на уроці. В комплексі вправ на координацію рухів <i>учень</i> виконує вправи за командою інструктора, перекладає різні предмети з однієї руки в іншу, навчився ходити по сенсорній доріжці, по прямій, ходьба з перешкодами.</p>	<p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидкісно-силових якостей. Зоровий аналіз: висота відскоку м'яча від сили і напрямку удару. Орієнтування в просторі. Розвиток уваги, зосередженості, мислення. Вироблення навичок правильної ходи. Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ. Розвиток відчуття положення тіла в просторі.</p>
V. Коригуючі вправи			
	<p>1. Вправи на профілактику плоскостопості. 2. Вправи на профілактику порушень постави.</p>	<p><i>Учень</i> виконує: нескладні вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги, знає і вміє застосовувати комплекси для профілактики</p>	<p>Розвиток координації рухів, орієнтування в просторі. Зміцнення вестибулярного апарату.</p>

	<p>3. Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи</p> <p>4. Вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги.</p>	<p>плоскостопості, порушень постави.</p> <p><i>Учень</i> уміє виконувати вправи для м'язів стопи.</p> <p><i>Учень</i> навчився виконувати різні види ходьби.</p> <p>Вивчив комплекс вправ з гімнастичною палицею (для м'язів спини та ступні), розслабляти м'язи в положенні лежачі на спині.</p> <p><i>Учень</i> виконує вправи з формування правильної постави.</p> <p><i>Учень</i> знає і вміє правильно дихати під час виконання фізичних вправ, розслабляти м'язи в положенні лежачі на спині.</p>	<p>Зміцнення м'язів черевного пресу.</p> <p>Виховання витримки та наполегливості.</p> <p>Закріплення навички писання, захвату предметів, збільшення амплітуди рухів в паретичних кінцівках.</p> <p>Розвиток координації рухів і розмірність зусиль.</p> <p>Утримання постави у незвичних умовах.</p>
VI. Рухливі ігри			
	<p>1. Рухливі ігри.</p> <p>а) рухливі ігри цілеспрямованого характеру;</p> <p>б) рухливі ігри тренуючого характеру;</p> <p>в) спортивні ігри.</p> <p>2. Рухливі ігри з елементами естафети.</p>	<p><i>Учень</i> виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знає і користується правилами 3-4 рухливих ігор.; – розуміє принципи естафети і вміє користуватися ними під час ігри. <p><i>Учень</i> здатен використовувати ігри з метою поліпшення емоційного стану, функції відчуттів, покращення основних рухових і вольових якостей.</p>	<p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p> <p>Розвиток швидкісно-силових якостей.</p> <p>Зміцнення нервової та серцево-судинної систем.</p> <p>Корекція та покращення роботи пірамідної та екстрапірамідної систем організму.</p> <p>Розвиток уваги, зосередженості, вироблення навичок колективізму та злагодженої роботи в команді</p>
VII. Вправи на релаксацію.			
	<p>1. Вправи на релаксацію м'язової системи.</p> <p>2. Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи.</p> <p>3. Вправи на релаксацію нервової системи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сухий басейн; – ходьба різним темпом; – махові рухи; 	<p><i>Учень</i> виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вміє та застосовує на практиці вправи по релаксації м'язової системи. <p><i>Учень</i> повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> – виконувати вправи на розслаблення в положенні лежачи, сидячи, стоячи; – вміти розслабити м'язи, швидко переключитися; 	<p>Розвиток образного мислення.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Покращення стану нервової системи.</p> <p>Корекція вад психоемоційної сфери.</p> <p>Зменшення спастичності та відновлення функціонування</p>

	<p>– змішані рухи на утримання частин тіла.</p>	<p>– створити уявлення про розслаблений стан м язів; – вміти розслабити м'язи жувальні, мовні м язи кисті та пальців рук.</p>	<p>ушкоджених систем організму.</p>
--	-------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА

9-ий клас

(3 год на рік; 105 год на тиждень)

<i>Орієнт. розподіл год.</i>	<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Орієнтовні показники психофізичного розвитку учнів</i>	<i>Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати</i>
1	2	3	4
I. Теоретичні знання			
	<p>1. Правила поведінки у спортивному залі, на спортмайданчику.</p> <p>2. Правила поведінки під час ігор.</p> <p>3. Техніка безпеки під час занять ЛФК.</p> <p>4. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ.</p> <p>5. Одяг і взуття для занять ЛФК.</p>	<p><i>Учень</i> знає: правила поведінки в спортивному залі, на спортмайданчику; правила техніки безпеки під час занять ЛФК; правила гігієни; має поняття про руховий режим учня.</p> <p><i>Учень</i> повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вільно орієнтуватися в кабінеті ЛФК, на спортивному майданчику; - займатися в спортивному одязі; - контролювати свою поставу; - правильно називати фізичні вправи; - уміти виконувати основні види вправ; - знати правила техніки безпеки на тренажерах. 	<p>Формування в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, мислення, дисциплінованості.</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Розвиток дрібної моторики шляхом вдосконалення навичок самообслуговування.</p>
II. Дихальні вправи			
	<p>Комплекс вправ на розвиток дихальної системи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчання правильному диханню; - вправи на укріплення м'язів діафрагми; - вправи на відновлення дихання при фізичних навантаженнях. 	<p><i>Учень</i> має поняття про правильне дихання під час виконання фізичних вправ.</p> <p><i>Учень</i> виконує: нормалізує дихання, контролює його частоту та ритм, подовжує видих.</p> <p><i>Учень</i> виконує: узгоджує дихання з ритмом напруження та ступенем навантаження.</p>	<p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Збільшення життєвого об'єму легенів, тренування подовження видиху.</p> <p>Корекція процесів пам'яті на основі вправ в запам'ятовуванні.</p>
III. Загально розвиваючі вправи			
	<p>1. Вправи з різноманітних вихідних положень: голови, тулуба, кінцівок на місці та під час руху.</p> <p>2. Імітаційні вправи.</p>	<p><i>Учень</i> виконує: знає і виконує вправи з різноманітних положень і рухи головою, тулубом, кінцівками на місці та під час руху. Володіє методикою</p>	<p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій</p>

	<p>3. Вправи на розвиток великих м'язових груп.</p> <p>4. Вправи на розвиток витривалості.</p> <p>5. Вправи на розвиток сили м'язів.</p> <p>6. Вправи на розвиток координації рухів.</p>	<p>виконання вправ на розвиток великих м'язових груп.</p> <p><i>Учень</i> виконує комплекси вправ з предметами і без предметів (з гімнастичними палицями, м'ячами).</p> <p>На вимогу інструктора <i>учень</i> виконує індивідуальний комплекс по даному захворюванню, враховуючи вихідне положення згідно медичних показників.</p> <p><i>Учень</i> уміє виконувати лікарсько-оздоровчі вправи, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.</p> <p>Уміє стежити за своєю поставою.</p> <p><i>Учень</i> використовує полегшене вихідне положення згідно порушень його психофізичного розвитку.</p>	<p>паретичних кінцівок.</p> <p>Розвиток дрібної моторики.</p> <p>Зміцнення м'язів черевного пресу і спини.</p> <p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидкісно-силових якостей.</p>
IV. Вправи на орієнтування у просторі			
	<p>1. Шиккування та перешикування.</p> <p>2. Ходьба до орієнтирів, прийняття різних вихідних положень, повороти, за словесною інструкцією. З подоланням перешкод; широкими кроками; з випадами; з утриманням правильної постави; із зупинками за сигналом; присівши із різними положеннями рук.</p> <p>3. Вправи на розвиток координації рухів (бажано періодично змінювати вправи)</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи на координацію рухів пальців; - вправи з предметами та без них; - ритмічна гімнастика; (сенсорна доріжка). 	<p><i>Учень</i> виконує: згідно словесних інструкцій вчителя шиккування та перешиковування (в групах).</p> <p><i>Учень</i> повинен: уміти виконувати вправи з рівноваги, вивчені на уроці.</p> <p>В комплексі вправ на координацію рухів <i>учень</i> виконує вправи за командою інструктора, перекладає різні предмети з однієї руки в іншу, навчився ходити по сенсорній доріжці, по прямій, ходьба з перешкодами.</p> <p><i>Учень</i> повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виконувати вправи за командою інструктора, - адекватно сприймати зауваження вчителя і виправляти помилки при виконанні рухів; - орієнтуватися в просторі (залі та спортмайданчику). 	<p>Корекція просторового сприймання.</p> <p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидкісно-силових якостей.</p> <p>Розвиток функціональних можливостей уражених систем.</p> <p>Розвиток гнучкості хребта та суглобів (профілактика контрактур).</p> <p>Корекція узгодженості рухів в процесі ходьби.</p> <p>Корекція вміння швидко переключатися.</p> <p>Розвиток образного мислення, концентрація уваги.</p> <p>Профілактика плоскостопості.</p>
V. Коригуючі вправи			

	<p>1. Вправи на профілактику плоскостопості.</p> <p>2. Вправи на профілактику порушень постави.</p> <p>3. Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи</p> <p>4. Вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги.</p> <p>Вправи з використанням повторно-прогресуючого методу з помірною потужністю (ЧСС 120-140 уд/хв), з наростаючою кількістю повторень від заняття до заняття, тривалістю часу на виконання вправ від 1 до 1,5 хв відпочинком до 30 с після кожної вправи.</p>	<p><i>Учень</i> виконує: нескладні вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги, знає і вміє застосовувати комплекси для профілактики плоскостопості, порушень постави.</p> <p><i>Учень</i> повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> – уміти виконувати вправи для м'язів стопи; – знати та виконувати вправи для зміцнення м'язів спини та формування м'язового корсета в цілому та формування правильної постави; – виконувати різні види ходьби; – вивчити комплекс вправ з гімнастичними предметами (для м'язів спини та ступні); – розслабляти м'язи в положенні лежачі на спині. <p><i>Учень</i> знає і вміє правильно дихати під час виконання фізичних вправ, розслабляти м'язи в положенні лежачі на спині.</p>	<p>Розвиток координації рухів, орієнтування в просторі.</p> <p>Зміцнення вестибулярного апарату.</p> <p>Зміцнення м'язів черевного пресу.</p> <p>Зміцнення м'язів черевного пресу і спини.</p> <p>Корекція уваги на основі вправ на порівняння.</p> <p>Корекція та покращення роботи пірамідної та екстрапірамідної систем організму.</p> <p>Закріплення навички утримання постави у незвичних умовах. і розмірність зусиль для виконання вправ.</p>
VI. Рухливі ігри			
	<p>1. Рухливі ігри.</p> <p>а) рухливі ігри цілеспрямованого характеру;</p> <p>б) рухливі ігри тренуючого характеру;</p> <p>в) спортивні ігри.</p> <p>2. Рухливі ігри з елементами естафети.</p>	<p><i>Учень</i> виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знає і користується правилами 5-6 рухливих ігор; – розуміє принципи естафети і вміє користуватися ними під час ігри. <p><i>Учень</i> уміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно сприймати зауваження вчителя і виправляє помилки при виконанні рухів; - орієнтуватися в просторі; - узгоджувати рухи рук і ніг. 	<p>Розвиток емоційно-вольової сфери.</p> <p>Корекція основних рухових дій (бігу, ходьби, метання, лазіння).</p> <p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p> <p>Покращення крово- та лімфообігу, роботи дихального апарату.</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Розвиток уваги, рухової пам'яті.</p>
VII. Вправи на релаксацію.			
	<p>1. Вправи на релаксацію м'язової</p>	<p><i>Учень</i> виконує:</p>	<p>Розвиток образного мислення.</p>

	<p>системи.</p> <p>2. Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи.</p> <p>3. Вправи на релаксацію нервової системи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сухий басейн; – ходьба різним темпом; – махові рухи; – змішані рухи на утримання частин тіла. 	<ul style="list-style-type: none"> – вміє та застосовує на практиці вправи по релаксації м'язової системи; – вправи на розслаблення в положенні лежачи, сидячи, стоячи; <p><i>Учень</i> уміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> – розслабити м'язи, швидко переключитися; – створити уявлення про розслаблений стан м'язів; – розслабляти мимічні, жувальні, мовні м'язи кисті та пальців рук. 	<p>Розвиток образного мислення.</p> <p>Корекція просторового сприймання.</p> <p>Розвиток функціональних можливостей уражених систем.</p> <p>Зменшення стану напруженості та збудженості учня.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА

10-ий клас

(3 год на рік; 105 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні показники психофізичного розвитку учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
1	2	3	4
I. Теоретичні знання			
	<p>1. Правила поведінки у спортивному залі, на спортмайданчику.</p> <p>2. Правила поведінки під час ігор.</p> <p>3. Техніка безпеки під час занять ЛФК.</p> <p>4. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ.</p> <p>5. Одяг і взуття для занять ЛФК.</p>	<p><i>Учень</i> знає: правила поведінки в спортивному залі, на спортмайданчику; правила техніки безпеки під час занять ЛФК; правила гігієни; має поняття про руховий режим учня.</p> <p><i>Учень</i> повинен:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вільно орієнтуватися в кабінеті ЛФК, на спортивному майданчику; - займатися в спортивному одязі; - контролювати свою поставу; <p>правильно називати фізичні вправи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміти виконувати основні види вправ. 	<p>Формування в учнів навчальної діяльності.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, мислення, дисциплінованості.</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Розвиток дрібної моторики шляхом удосконалення навичок самообслуговування.</p>
II. Дихальні вправи			
	<p>Комплекс вправ на розвиток дихальної системи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчання правильному диханню; - вправи на укріплення м'язів діафрагми; - вправи на відновлення дихання при фізичних навантаженнях. 	<p><i>Учень</i> має поняття про правильне дихання під час виконання фізичних вправ.</p> <p><i>Учень</i> виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормалізує дихання, контролює його частоту та ритм, подовжує видих; - узгоджує дихання з ритмом напруження та ступенем навантаження; - знає основні види дихання; - уміє контролювати стан свого мовленнєвого дихання в спокої і при виконанні рухів. <p><i>Учень</i> тренується вказані вправи поетапно ускладнювати, виконувати в різних варіантах і різними методами.</p>	<p>Формування мовленнєвого дихання під час виконання фізичних вправ</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Збільшення життєвого об'єму легенів, тренування подовження видиху.</p> <p>Правильне дихання для учня повинно стати звичним та стереотипним.</p> <p>Розвиток уміння регулювати тип і вид дихання, використовувати здобуті навички правильного дихання на заняттях і в побуті.</p>
III. Загальнорозвиваючі вправи			

	<p>1. Вправи з різноманітних вихідних положень: голови, тулуба, кінцівок на місці та під час руху.</p> <p>2. Імітаційні вправи.</p> <p>3. Вправи на розвиток великих м'язових груп.</p> <p>4. Вправи на розвиток витривалості.</p> <p>5. Вправи на розвиток сили м'язів.</p> <p>6. Вправи на розвиток координації рухів.</p>	<p><i>Учень</i> виконує:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає і виконує вправи з різноманітних положень і рухи головою, тулубом, кінцівками на місці та під час руху; - всі спеціальні вправи з поступовим ускладненням та збільшенням навантаження; - комплекси вправ з предметами і без предметів. <p>Володіє методикою виконання вправ на розвиток великих м'язових груп.</p> <p>На вимогу інструктора <i>учень</i> виконує індивідуальний комплекс по даному захворюванню, враховуючи вихідне положення згідно медичних показників.</p> <p><i>Учень</i> уміє виконувати лікарсько-оздоровчі вправи, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.</p> <p>Уміє стежити за своєю поставою.</p>	<p>Розвиток дрібної моторики.</p> <p>Формування точного виконання вказівок учителя.</p> <p>Покращення загального стану здоров'я учня.</p> <p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидкісно-силових якостей.</p> <p>Розвиток функціональних можливостей уражених систем.</p> <p>Розвиток гнучкості хребта та суглобів(профілактика контрактур).</p> <p>Зміцнення вестибулярного апарату.</p> <p>Зміцнення м'язів черевного пресу і спини.</p> <p>Розвиток гнучкості.</p>
IV. Вправи на орієнтування у просторі			
	<p>1.Шукування та перешикування.</p> <p>2. Ходьба до орієнтирів, прийняття різних вихідних положень, повороти, за словесною інструкцією. З подоланням перешкод; широкими кроками; з випадками; з утриманням правильної постави; із зупинками за сигналом; присівши із різними положеннями рук.</p> <p>3.Вправи на розвиток координації рухів(бажано періодично змінювати вправи)</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи на координацію рухів пальців; - вправи з предметами та без них; - ритмічна гімнастика; 	<p><i>Учень</i> виконує: згідно словесних інструкцій вчителя шукування та перешикування (в групах). Орієнтується в залі та на спортмайданчику.</p> <p><i>Учень</i> повинен: уміти виконувати вправи з рівноваги, вивчені на уроці.</p> <p><i>Учень</i> вміє:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в комплексі вправ на координацію рухів <i>учень</i> виконує вправи за командою інструктора на рівновагу в ускладнених умовах; - перекладає різні предмети з однієї руки в іншу; - навчився ходити по сенсорній доріжці, по прямій; ходьба з 	<p>Розвиток координації і точності рухів, спритності, швидкісно-силових якостей.</p> <p>Вироблення навички правильної ходьби.</p> <p>Формування правильного дихання в стані спокою та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Корекція навички узгодженості роботи різних м'язових груп.</p> <p><i>Учень</i> виконує вправи на рівновагу в ускладнених умовах.</p> <p>Розвиток спритності у рівновазі, координації рухів.</p>

	(сенсорна доріжка).	перешкодами.	
V. Коригуючі вправи			
	<p>1. Вправи на профілактику плоскостопості.</p> <p>2. Вправи на профілактику порушень постави.</p> <p>3. Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи</p> <p>4. Вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги.</p> <p>Вправи з використанням повторно-прогресуючого методу помірною потужністю (ЧСС 120-140 уд/хв) з наростаючою кількістю повторень від заняття до заняття, тривалістю часу на виконання вправ від 1 до 1,5 хвилини і відпочинком до 30 с після кожної вправи.</p>	<p><i>Учень</i> виконує: нескладні вправи на розвиток статичної та динамічної рівноваги, знає і вміє застосовувати комплекси для профілактики плоскостопості, порушень постави.</p> <p><i>Учень</i> уміє виконувати вправи для м'язів стопи.</p> <p><i>Учень</i> навчився виконувати різні види ходьби.</p> <p>Вивчив комплекс вправ з гімнастичною палицею (для м'язів спини та ступні), розслабляти м'язи в положенні лежачі на спині.</p> <p><i>Учень</i> виконує вправи з формування правильної постави.</p> <p><i>Учень</i> знає і вміє правильно дихати під час виконання фізичних вправ.</p>	<p>Розвиток координації рухів, орієнтування в просторі.</p> <p>Зміцнення вестибулярного апарату.</p> <p>Зміцнення нервової та серцево-судинної систем.</p> <p>Вправи на виправлення неправильного положення стопи та постави.</p> <p>Зміцнення м'язів черевного пресу і спини, створення „м'язового корсету”.</p> <p>Розвиток гнучкості хребта та рухомості в суглобах.</p> <p>Покращення амплітуди рухів в уражених кінцівках.</p> <p>Збільшення екскурсії „легенів”.</p>
VI. Рухливі ігри			
	<p>1. Рухливі ігри.</p> <p>а) рухливі ігри цілеспрямованого характеру;</p> <p>б) рухливі ігри тренуючого характеру;</p> <p>в) спортивні ігри.</p> <p>2. Рухливі ігри з елементами естафети.</p>	<p><i>Учень</i> виконує:</p> <p>– знає і користується правилами 3-4 рухливих ігор.;</p> <p>– розуміє принципи естафети і вміє користуватися ними під час ігри.</p> <p><i>Учень</i> уміє:</p> <p>- адекватно сприймати зауваження вчителя і виправляє помилки при виконанні рухів;</p> <p>- орієнтуватися в просторі.</p> <p>Розвиток уваги, рухової пам'яті.</p> <p><i>Учень</i> уміє узгоджувати рухи рук і ніг</p>	<p>Покращення координації рухів, рівноваги, покращення функцій паретичних кінцівок.</p> <p>Покращення координації рухів пальців, кінцівок.</p> <p>Корекція уваги на основі вправ на розрізнення.</p>
VII. Вправи на релаксацію.			
	<p>1. Вправи на релаксацію м'язової системи.</p> <p>2. Вправи для розслаблення м'язів і зміцнення нервової системи.</p> <p>3. Вправи на релаксацію нервової</p>	<p><i>Учень</i> уміє:</p> <p>- виконувати вправи, які сприяють вільному переключенню м'язів із одного</p>	<p>Закріплення вміння розслабити м'язи, швидко переключатися.</p> <p>Розвиток образного мислення.</p> <p>Розвиток уваги, пам'яті, уяви, дисциплінованості.</p>

	<p>системи:</p> <ul style="list-style-type: none">– сухий басейн;– ходьба різним темпом;– махові рухи;– змішані рухи на утримання частин тіла.	<p>стану в інший (спокій, напруження, розслаблення, скорочення);</p> <p>- володіє складними сполученнями роботи м'язів різних частин тіла при формуванні рухових стереотипів..</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--