

Міністерство освіти і науки України
Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка
Національної академії педагогічних наук України

Модельна навчальна програма

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-10 класи»

для спеціальних закладів загальної середньої освіти
для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку
та закладів загальної середньої освіти зі спеціальними класами
для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку

Автор:
Бобренко І.В.

2024

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Всім учасникам освітнього процесу, особливо дітям з особливими освітніми потребами, в умовах воєнного стану в Україні необхідна своєчасна психолого-педагогічна допомога та підтримка. Здоров'язбереження учнів, що мають відхилення у стані здоров'я, в тому числі дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, в закладах освіти є одним із найважливіших компонентів реалізації Державного стандарту базової середньої освіти¹, Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти², Концепції Нової української школи³, Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року⁴ та Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року⁵ і вагомим показником розвитку спеціальної освіти України в контексті реалізації принципу гуманізму і демократії.

Фізична культура базової середньої ланки освіти – потужний засіб гармонійного розвитку, компенсації та корекції порушених і недорозвинених психофізичних функцій школярів з порушеннями інтелектуального розвитку легкого та помірного ступенів, що створює необхідні передумови для їх оптимальної абілітації та соціальної адаптації в суспільстві⁶.

Фізична культура дітей з порушеннями інтелектуального розвитку середнього та старшого шкільного віку – дуже важлива складова системи освітнього процесу спеціального закладу загальної середньої освіти для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку (фізкультурна освітня галузь).

¹ Постанова Кабінету Міністрів України № 898 від 30.09.2020 «Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти» (зі змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 972 від 30.08.2022)

² Постанова Кабінету Міністрів України № 1392 від 23.11.2011 «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти» (зі змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 538 від 07.08.2013 ; № 143 від 26.02.2020)

³ Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 №988-р «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти “Нова українська школа” на період до 2029 року»

⁴ Розпорядження Кабінету Міністрів України № 366 від 14.04.2021 «Про схвалення Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року»

⁵ Постанова Кабінету Міністрів України № 1089 від 04.11.2020 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» (зі змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 930 від 19.08.2022)

⁶ Постанова Кабінету Міністрів України № 898 від 30.09.2020 «Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти» (зі змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 972 від 30.08.2022)

Робота над модельною програмою з фізичної культури ґрунтувалась, насамперед, на гуманізації освітнього процесу, індивідуалізації навчання і виховання, спрямованості освітнього процесу на здоров'яформування та здоров'язбереження школярів з порушеннями інтелектуального розвитку.

Мета навчального предмета «Фізична культура»: розвиток умінь і навичок здорового способу життя, сприяння всебічному розвитку особистості, гармонізація психофізичного розвитку та корекція його порушень, забезпечення оптимальної адаптації підлітків до фізичних і соціальних умов довкілля.

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

1) оздоровчих:

- сприяння всебічному гармонійному психофізичному розвитку;
- підвищення фізичної і розумової працездатності;
- зміцнення здоров'я, збільшення адаптаційних можливостей організму;
- розвиток функціональності та компенсаторних можливостей аналізаторів і міжаналізаторних зв'язків;
- освоєння навичок здорового способу життя;
- профілактика захворювань, стресових станів засобами адаптивної фізичної культури;

2) освітніх:

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

3) корекційно-розвивальних:

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

4) виховних:

- формування та розвиток потреби до занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя;
- сприяння моральному, естетичному, розумовому та трудовому вихованню учнів;
- формування позитивної соціальної поведінки учнів: виховання морально-вольових якостей, комунікативних навичок, культури спілкування; формування адекватної самооцінки тощо.

Виконання завдань програми для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку легкого та помірного ступенів передбачено під постійним педагогічним контролем і з допомогою педагога за потреби.

При плануванні роботи вчителя фізичної культури спеціального закладу загальної середньої освіти для осіб з ООП необхідно орієнтуватись на наявний рівень фізичної підготовленості, особливості психофізичного розвитку учнів класу та враховувати властивості психоемоційного стану дітей. В процесі проведення корекційно-розвивальної роботи вчитель повинен брати до уваги стан здоров'я кожного конкретного учня, зважаючи на висновки медичних оглядів, проводити заняття під лікарсько-педагогічним контролем. Все це визначає потребу в забезпеченні індивідуального та диференційованого підходу в навчанні. Спрямування освітнього процесу визначається наявністю індивідуальних психофізичних порушень учнів і вимагає відповідного змісту і методики реалізації освітніх завдань.

Відносно організації фізичного виховання дітей з порушеннями інтелектуального розвитку помірного ступеня зазначимо, що в контексті досягнення соціальної адаптації, яка є головною метою освіти таких учнів, фізичні вправи та рухливі ігри стають не тільки джерелом здоров'я, працездатності та трудової активності, а й чинником активізації психічних процесів сприймання, уваги, мовлення, мислення, пам'яті тощо. Психофізіологічні можливості таких дітей суттєво обмежені, але при забезпеченні належних педагогічних умов позитивна динаміка в їх розвитку може бути досягнута. Під педагогічними умовами мається на увазі наявність позитивного для школярів оточення, науково-обґрунтованих програм навчання, відповідного методичного та кадрового забезпечення закладу освіти, індивідуально підібраних методів та прийомів психолого-педагогічної роботи.

У представленій модельній програмі рекомендації для школярів з помірним ступенем порушень інтелектуального розвитку виділені зірочкою (*).

При роботі з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку як легкого, так і помірного ступенів особливу увагу звертають на розвиток координаційних здібностей, узгодженості рухових дій, дрібної моторики рук, рухової пам'яті, обсягу та стійкості уваги, обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті, на мовленнєвий розвиток.

З метою зменшення рівня психофізичного навантаження та стомлюваності учнів, підвищення рівня сприйняття ними навчального матеріалу, зростання розумової та фізичної працездатності, вдосконалення рухових умінь, розвитку рухових якостей та виховання комунікативних навичок доцільно збільшення часу проведення корекційно-розвивальних *рухливих ігор*, що включають елементи загальнорозвиваючих, коригуючих і спортивно-прикладних вправ.

З метою корекції психоемоційного стану та психофізичного напруження учнів важливим є застосування дихальних вправ, кистьової та пальчикової гімнастики, вправ на розслаблення, елементів музикотерапії та кольоротерапії, фітболгімнастики, гідроаеробіки (в літній період чи, за наявності басейна, протягом року), теренкуру.

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

Має значення постійність педагогічного *спостереження*, індивідуального *контролю* та регулювання фізичного та психоемоційного навантаження дітей, згідно їх індивідуальним можливостям, що набуває особливої важливості при роботі з учнями підготовчої і спеціальної медичних груп. Велике значення має контроль техніки виконання рухової дії і своєчасне заохочення дитини, забезпечення індивідуального педагогічного контролю дій кожного учня.

Засоби фізичної культури – фізичні вправи (основний засіб), гігієнічні та природні чинники:

- фізичні вправи: гімнастичні, спортивно-прикладні вправи, рухливі ігри;
- гігієнічні чинники: дотримання режиму сну та харчування, гігієни тіла, рухової активності та відпочинку тощо;
- природні чинники: сонячне опромінення в процесі фізичного виховання та сонячні ванни як чинник загартування; аерація під час занять та повітряні ванни як чинник загартування; загальні та часткові

обливання, обтирання, купання.

Результативність освіти дітей з порушеннями інтелектуального розвитку легкого та помірного ступенів великою мірою залежить від організаційно-методичного забезпечення проведення урочних, режимних і позаурочних *форм фізичної культури*:

- уроки фізичної культури;
- режимні фізкультурно-оздоровчі заходи: гімнастика до уроків, фізкультурні хвилинки, фізичні вправи на великих перервах, фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань, фізкультурні заняття в другій половині дня;
- позакласні форми занять фізичною культурою та спортом: ранкова гігієнічна гімнастика; заняття в фізкультурно-оздоровчих гуртках і фізкультурно-спортивних секціях; участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах.

Усі форми роботи з адаптивної фізичної культури мають узгоджуватись, вони є ланками єдиної системи корекційно-розвивального впливу освітнього процесу.

Застосування міжпредметних зв'язків в процесі всіх форм занять з фізичної культури дозволяє специфічні для окремих предметних областей знання та способи практичних дій, завдяки переносу їх у суміжні дисципліни, перетворити в поняття та узагальнені вміння учнів. Систематичне використання інтегрованих знань створює широкі можливості для підвищення ефективності освітнього процесу.

До фізкультурного обладнання, що використовується в процесі проведення всіх форм занять з фізичної культури, висуваються педагогічні, естетичні та гігієнічні вимоги. Найважливіша вимога – безпека використання фізкультурного обладнання.

Оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів базової середньої ланки освіти спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку визначає ступінь формування їх здоров'язбережувальної компетентності. Оцінювання навчальних досягнень учнів з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеня 5-10 класів здійснюється бально, а учнів з порушеннями інтелектуального розвитку помірного ступеня – вербально. Оцінювання передбачає врахування особистих здобутків дітей протягом

чверті / навчального року⁷. При цьому додатковим засобом для оцінювання можуть бути технічні засоби навчання, засоби допоміжної та альтернативної комунікації.

Представлена модельна навчальна програма складається з пояснювальної записки та основної частини, в якій висвітлено зміст програмного матеріалу для проведення уроків з фізичної культури протягом 6-ти років. Включено наступні розділи: «Гімнастика», «Спортивно-прикладні вправи», «Рухливі ігри».

З метою розвитку мотивації учнів до занять фізичною культурою, ознайомлення їх з народними традиціями, оволодіння основами знань про здоров'я, фізичну культуру та здоровий спосіб життя, виховання у них позитивних якостей особистості, на початку кожного розділу подано «*Теоретичні відомості*». Відомості, одержані учнями в 5-му класі, розвиваються та вдосконалюються в наступних класах.

Структура модельної навчальної програми включає чотири взаємопов'язані складові освітнього процесу: «Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу», «Види навчальної діяльності», «Очікувані результати навчання» та «Спрямованість корекційно-розвиткової роботи».

Перша складова основної частини модельної навчальної програми містить орієнтовне змістове наповнення навчального предмета «Фізична культура». Друга ланка основної частини програми, «Види навчальної діяльності», включає приклади основних видів навчальної діяльності, які допоможуть вчителю ефективно побудувати освітній процес дітей з порушеннями інтелектуального розвитку легкого та помірного ступенів. Третя ланка основної частини програми містить орієнтовні результати навчання учнів, очікувані рівні формування знань, умінь і навичок здобувачів освіти. Четвертий складник основної частини модельної навчальної програми характеризує орієнтовний зміст корекційно-розвиткової роботи з дітьми на уроках з фізичної культури.

Розроблена модельна навчальна програма не містить розподілу навчальних годин за темами. Вчитель самостійно визначає час і методику роботи над кожною темою програми, не порушуючи пропонованого змісту навчального предмета в межах річної кількості годин, зважаючи на індивідуальні психофізичні особливості учнів. Під час планування варто переважну частину часу приділяти навчанню і засвоєнню пріоритетного матеріалу та

⁷ Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів 5-10 класів з порушеннями інтелектуального розвитку : навч.-метод. посібник / О.В. Чеботарьова, Г.О. Блеч, І.В. Гладченко, С.В. Трикоз, І.В. Бобренко та ін. За ред.: О.В. Чеботарьової, І.В. Гладченко. [Електронний ресурс] Київ: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2019. 120 с.

неодноразовому його повторенню. По закінченню курсу в учнів з інтелектуальними порушеннями легкого та помірного ступенів мають бути сформовані життєва компетентність і ключові компетентності на достатньому (середньому, початковому) рівні.

Модельну навчальну програму з навчального предмета «Фізична культура» для 5-10 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку розроблено на основі положень Державного стандарту базової середньої освіти⁸ на засадах компетентнісної парадигми навчання.

⁸ Постанова Кабінету Міністрів України № 898 від 30.09.2020 «Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти» (зі змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 972 від 30.08.2022)

ОСНОВНА ЧАСТИНА
УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
5 клас

| <i>Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу</i> | <i>Види навчальної діяльності</i> | <i>Очікувані результати навчання</i> | <i>Спрямованість корекційно-розвиткової роботи</i> |
|---|---|---|--|
| Розділ І. ГІМНАСТИКА | | | |
| <p><i>Теоретичні відомості.</i> Правила поведінки та гігієни учнів під час проведення уроків адаптивної фізичної культури. Правила безпеки при виконанні фізичних вправ. Руховий режим дня учня 5-го класу. Здоровий спосіб життя. Фізична культура як складова здорового способу життя. Основні фізичні якості та їх розвиток. *Руховий режим дня учня 5-го класу. *Правильна постава, її значення для здоров'я дитини.</p> | <p>Групова (переважно в малих групах) та індивідуальна діяльність (парна робота вчителя з учнем). Застосування пояснення, завдання, вказівки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання рухового режиму дня учня 5-го класу; здорового способу життя; правильної постави. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> <i>виявляє</i> інтерес до занять фізичною культурою; <i>має</i> елементарне уявлення про здоровий спосіб життя; фізичну культуру як складову здорового способу життя; <i>має</i> уявлення про основні фізичні якості та їх розвиток; <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичного виховання; <i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури; <i>орієнтується</i> в спортивному залі; <i>*здійснює</i> підготовку до уроку фізичного виховання; <i>*дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури;</p> | <p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток мотивації до занять фізичними вправами. Розвиток слухо-зоро-тактильного сприймання. Збагачення та конкретизація словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, охайності, організованості.</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | <p><i>*має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 5-го класу; правильну поставу, її значення для здоров'я дитини;</i></p> <p><i>*орієнтується в спортивному залі;</i></p> <p><i>*сприймає звернене мовлення вчителя;</i></p> <p><i>*використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення;</i></p> <p><i>*відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку.</i></p> | |
| <p><i>Дихальні вправи</i></p> <p>Ха-дихання стоячи.</p> <p>Ха-дихання лежачи⁹</p> <p>Динамічні дихальні вправи.</p> <p><i>*Підготовче дихання</i></p> <p><i>*Динамічні дихальні вправи.</i></p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної (роботи вчителя з учнем).</p> <p>Практичне виконання: виконання дихальних вправ, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота разом з вчителем і за наслідуванням.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з</p> | <p><i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя;</p> <p><i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу;</p> <p><i>здійснює</i> ха-дихання стоячи, ха-дихання лежачи;</p> <p><i>виконує</i> динамічні дихальні вправи;</p> <p><i>вміє</i> змінювати тип дихання за завданням учителя;</p> <p><i>*виконує</i> динамічні дихальні вправи;</p> | <p>Активізація розумової діяльності.</p> <p>Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо).</p> <p>Розвиток мимовільної та довільної пам'яті.</p> <p>Розвиток здатності до цілеспрямованої діяльності.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> |

⁹ Бобренко І.В. Фізична культура *Навчальні програми для 5 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2014. 49 с. Затверджено Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки № 750 від 24.06.2014)

| | | | |
|--|---|--|---|
| | навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | * <i>виконує</i> підготовче дихання. | Закріплення навички правильного дихання. Розвиток координації рухів. Формування формул рухів. |
| <i>Вправи на розтягування</i> Симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори. *Згинання та розгинання стоп (одночасно та по чергово) у в.п. сидячи та у в.п. лежачи на спині. | Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах. Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ на розтягування, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | <i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; <i>виконує</i> симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; * <i>виконує</i> згинання та розгинання стоп (одночасно та по чергово) у в.п. сидячи та лежачи на спині. | Розвиток довільної уваги. Розвиток основних просторових уявлень. Формування кінестетичних відчуттів (напряму руху, його швидкості та тривалості, ступеню зусилля при його виконанні). Корекція психофізичного напруження. Формування правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток координації рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. |
| <i>Акробатичні вправи</i> Перекид назад з упору присівши. Вис лежачи позаду. *Вис. *Вис зігнувши ноги. | Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах. Практичне виконання: відпрацювання фізичних акробатичних вправ, проведення дидактичних ігор. | <i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо); <i>виконує</i> вис лежачи позаду; <i>виконує</i> перекид назад з упору присівши, перекид назад з упору присівши; | Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток координації рухів. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; <i>*виконує</i> вис; вис зігнувши ноги; <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи. | Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності. |
| <i>Вправи на розслаблення</i> Напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи). <i>*Струси ніг: одночасно та по чергово (у в.п – сидячи).</i> | Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах. Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ на розслаблення, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | <i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії; <i>виконує</i> напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; <i>*виконує</i> струси ніг: одночасно та по чергово (у в.п – сидячи). | Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток довільного сприймання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Формування точності та збільшення обсягу зорової, слухової та тактильної пам'яті. Розвиток дрібної моторики рук. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток координації рухів. Виховання старанності, стриманості. |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Вправи для розвитку координаційних здібностей Торкання пучками пальців інших пальців або заданих учителем частин тіла послідовно (без зорового контролю). Вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві \ колоді (з в.п. стоячи). Перекид назад з упору присівши. Вис лежачи позаду. Вправи на перекладині (низькій). Пересування в висі праворуч, ліворуч. Підтягування у висі на високій перекладині. *Вис. *Вис зігнувши ноги. *Послідовне торкання пучкою інших пальців або заданих учителем частин свого тіла.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: виконання вправ для розвитку координаційних здібностей, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Уміє</i> торкатись (без зорового контролю) пучками пальців інших пальців або заданих учителем частин тіла послідовно; <i>виконує</i> вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві \ колоді; <i>виконує</i> перекид назад з упору присівши; <i>виконує</i> вис лежачи позаду; вправи на перекладині (низькій); пересування в висі праворуч, ліворуч; підтягування у висі на високій перекладині; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; <i>*виконує</i> вис; вис зігнувши ноги; послідовне торкання пучкою інших пальців або заданих учителем частин свого тіла; <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток точності просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток зорового, кінестетичного контролю при виконанні рухової дії. Розвиток волі. Розвиток рухових якостей (спритності). Розвиток дрібної моторики рук. Тренування вестибулярного апарату. Формування активного та розвиток пасивного словника. Виховання комунікативних навичок; здатності до співпраці в парі, в колективі.</p> |
| <p>Стройові вправи Ходьба з лівої ноги за командою вчителя. Стройовий крок. Перешикання із колони по одному в колону по три (чотири)</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) діяльність. Практичне виконання: відпрацювання стройових вправ, проведення дидактичних ігор.</p> | <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>виконує</i> команди вчителя; <i>використовує</i> спортивну термінологію;</p> | <p>Розвиток стійкості уваги. Розвиток уміння орієнтуватись в просторі на основі зорової та кінестетичної чутливості. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>способом послідовних поворотів ліворуч. Повороти в русі. Виконання команд: «Ліворуч (праворуч), в колону по два, руш!», «Ліворуч \ праворуч, в шеренгу по два, руш!», «Кроком – ліва – руш!», «Стройовим кроком – руш!» *Розмикання та змикання приставним кроком. *Виконання команд: «Бігом руш!»</p> | <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>називає</i> основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії; <i>знає</i> своє місце в строю; <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «Ліворуч (праворуч), в колону по два, руш!», «Ліворуч \ праворуч, в шеренгу по два, руш!», «Кроком – ліва – руш!», «Стройовим кроком – руш!»; <i>виконує</i> ходьбу з лівої ноги за командою вчителя; стройовий крок; перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) способом послідовних поворотів ліворуч; повороти в русі; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; *<i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «Бігом руш!»; *<i>виконує</i> розмикання та змикання приставним кроком.</p> | <p>рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p> |
| <p>Ритмопластичні вправи Крок польки. Біг гопака правою та лівою вперед. Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: виконання ритмопластичних вправ, проведення дидактичних ігор.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію тощо); <i>називає</i> основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії;</p> | <p>Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток уявлень про навколишнє середовище та власне тіло.</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Елементи української хореографії (з використанням мультимедійних засобів). *Крок з притопом – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p> | <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>виконує</i> елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них; <i>виконує</i> елементи української хореографії; крок польки; біг гопака правою та лівою вперед; <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу; <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації; <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати рухи інших учнів; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії в парі, в групі; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; <i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку; <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи;</p> | <p>Розвиток інтересу до української музики. Розвиток відчуття темпу та ритму. Розвиток зорового сприймання та тактильно-вібраційної чутливості. Формування здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Розвиток емоційної сфери. Послаблення негативних емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, гнучкості). Формування навички правильної постави. Виховання доброзичливості, здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.</p> |
|---|--|---|---|

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | *виконує крок з притопом – під музично-ритмічний супровід. | |
| <p>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</p> <p>Кидання набивного м'яча (медичболу) знизу двома руками з місця.</p> <p>Присідання, повороти з набивним м'ячем. Елементи волейболу (верхня пряма подача, прийом м'яча знизу двома руками). Елементи баскетболу (ведення м'яча зі зміною напрямку, зі зміною швидкості).</p> <p>*Стрибки навколо обруча.</p> <p>*Елементи футболу (удар по нерухомому м'ячу середньою частиною склепіння стопи, зупинка м'яча підошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи).</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання вправ з використанням гімнастичних предметів і приладів, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Називає</i> використані предмети та їх основні ознаки; <i>сприймає</i> текст (слова) на табличках; <i>адекватно</i> реагує на зауваження та рекомендації вчителя; <i>виконує</i> елементи волейболу, баскетболу; <i>виконує</i> кидання набивного м'яча чи медичболу знизу двома руками з місця; присідання, повороти з набивним м'ячем; <i>адекватно</i> спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>*розрізняє</i> предмети, використані на уроці; <i>*виконує</i> стрибки навколо обруча; елементи футболу.</p> | <p>Розвиток стійкості довільної уваги.</p> <p>Розвиток просторових уявлень.</p> <p>Розвиток просторового орієнтування.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток предметності та вибірковості сприймання.</p> <p>Розвиток короткочасної та довготривалої пам'яті; збільшення обсягу оперативної пам'яті.</p> <p>Розвиток здатності узагальнювати предмети за суттєвими ознаками.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості).</p> <p>Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками.</p> <p>Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).</p> |
| <p>Кистьова та пальчикова гімнастика</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем.</p> | <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу;</p> | <p>Розвиток обсягу та точності довільної пам'яті.</p> <p>Розвиток дрібної моторики рук.</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Виверти долонями з переплетеними пальцями назовні. Торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням). Мудра «Землі»; мудра «Сходи небесного храму»¹⁰ *Відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем).</p> | <p>Практичне виконання: виконання вправ кистьової та пальчикової гімнастики, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>виконує</i> виверти долонями з переплетеними пальцями назовні; торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням); <i>виконує</i> мудри; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; *<i>виконує</i> відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем); *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації рухових дій. Формування узгодженості рухових дій. Розвиток кінестетичного контролю при засвоєнні рухових навичок. Розвиток активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості.</p> |
| <p>Імітаційні вправи Імітація гуски, кози (цапа). Імітація окремих емоційних станів (почуття страху, радості, гніву тощо). Імітація рухів лісоруба, косаря, дій вчителя та учня. *Імітація рухів змії, дерева під вітром.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної (роботи вчителя з учнем). Практичне виконання: здійснення імітаційних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за вказівкою вчителя) <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за допомогою чи при підказці вчителя);</p> | <p>Розвиток уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток інтересу до занять фізичними вправами. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його</p> |

¹⁰ Бобренко І.В. Фізична культура *Навчальні програми для 5 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2014. 49 с. Затверджено Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки № 750 від 24.06.2014)

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>вміє</i> порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації гуска, кози (цапа); рухів лісоруба, косаря, дій вчителя та учня (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>здійснює</i> імітацію окремих емоційних станів (почуття страху, радості, гніву тощо) (за допомогою учителя); <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму</p> | <p>аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Формування адекватних емоційних реакцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Формування рухових навичок. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості.</p> |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); * <i>відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); * <i>здійснює</i> імітацію рухів змії, дерева під вітром (за допомогою учителя). | |
| Розділ II. СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ ЛЕГКА АТЛЕТИКА | | | |
| <i>Теоретичні відомості.</i> Вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей. Тренувальне значення фізичних вправ. *Значення легкоатлетичних вправ для попередження порушень постави. | Групова (переважно в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Застосування опису, пояснення, розповіді, завдання, вказівки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом | <i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> уявлення про тренувальне значення фізичних вправ; вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей; <i>називає</i> основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів; <i>використовує</i> спортивну термінологію; * <i>має елементарне</i> уявлення про значення легкоатлетичних вправ для попередження порушень постави. | Розвиток основ знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя. Розвиток стійкості уваги. Формування інтересу та звички до занять фізичними вправами. Розвиток навички перебування в класі та дотримання ритму життя дитячого колективу. Розвиток мотивації до занять фізичними вправами. Розвиток діалогічного мовлення. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Розвиток навичок самообслуговування та гігієни. Виховання охайності, дисциплінованості, |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | | | організованості; навички культури спілкування. |
| <p><i>Ходьба:</i> в ногу; стройовим кроком, у чергуванні з стрибками.</p> <p><i>Біг:</i> крос (1 км); обмеженою площиною (по «купинах»); групами.</p> <p><i>Стрибки:</i> на м'які перешкоди (до h=90 см); через довгу скакалку, що обертається; в висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги»; в упор стоячи на колінах («козел») з наступним переходом в упор присівши та зіскок уперед. Елементи волейболу.</p> <p><i>Метання:</i> кидання набивного м'яча (1 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця. Елементи волейболу (верхня пряма подача, прийом м'яча знизу двома руками). Елементи баскетболу (ведення м'яча: зі зміною напрямку, зі зміною швидкості; , однією рукою та поперемінно правою/лівою).</p> <p><i>Лазіння:</i> по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 30°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); перелізання</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання підготовчих і підвідних вправ, легкоатлетичних вправ, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Виконує</i> ходьбу: в ногу; стройовим кроком, у чергуванні з стрибками; <i>здійснює</i> біг: крос (1 км); обмеженою площиною (по «купинах»); групами; <i>виконує</i> стрибки: на м'які перешкоди (до h=90 см); через довгу скакалку, що обертається; в висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги»; в упор стоячи на колінах («козел») з наступним переходом в упор присівши та зіскок уперед; <i>виконує</i> елементи баскетболу та волейболу; <i>виконує</i> метання: кидання набивного м'яча (1 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця; <i>виконує</i> елементи волейболу (верхня пряма подача, прийом м'яча знизу двома руками); елементи баскетболу (ведення м'яча: зі зміною напрямку, зі зміною швидкості; однією рукою та поперемінно правою/лівою); <i>здійснює</i> лазіння: по гімнастичній лаві</p> | <p>Розвиток стійкості уваги. Розвиток кінестетичного контролю за якістю рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до оцінювання та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів.</p> <p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.</p> <p>Розвиток мисленневих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо).</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання); швидкісно-силових (метання).</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>через предмет (h=90 см). <i>Повзання:</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди (h=40 - 45 см).</p> <p><i>*Ходьба:</i> підлогою за мітками. <i>*Біг:</i> обмеженою площиною. <i>*Стрибки:</i> в висоту з прямого розбігу з діставанням підвішених предметів. через коротку скакалку на двох ногах з переміщенням уперед. <i>*Метання:</i> Елементи баскетболу (ведення м'яча (стоячи)). <i>*Лазіння:</i> по гімнастичній лаві в упорі на колінах і рачки, захоплюючи руками краї лави (вперед). <i>*Повзання:</i> по гімнастичній лаві в упорі, стоячи на колінах і кистях.</p> | | <p>(встановленій під кутом до 30°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); перелізання через предмет (h=90 см); <i>виконує повзання:</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди (h=40 - 45 см); <i>адекватно</i> спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>*виконує</i> ходьбу: підлогою за мітками; <i>*виконує</i> біг: обмеженою площиною (по розміченим ділянкам доріжки); <i>*виконує</i> стрибки: в висоту з прямого розбігу з діставанням підвішених предметів; через коротку скакалку на двох ногах з переміщенням уперед; <i>*виконує</i> метання: елементи баскетболу (ведення м'яча (стоячи)); <i>*виконує</i> лазіння: по гімнастичній лаві в упорі на колінах і рачки, захоплюючи руками краї лави (вперед);</p> | <p>Розвиток координації рухів. Формування формул рухів. Виховання навички дотримання основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті з фізичної культури. Виховання комунікативних навичок, дисциплінованості, старанності, наполегливості.</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | * <i>виконує</i> повзання по гімнастичній лаві в упорі, стоячи на колінах і кистях; * <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ. | |
| Розділ III. РУХЛИВІ ІГРИ | | | |
| <p><i>Теоретичні відомості.</i> Культура спілкування. Правила та зміст вибраних ігор. *Українські народні ігри. *Зміст розучених рухливих ігор.</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, пояснення, розповіді, завдання, вказівки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання правил поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор, дотримання правил безпеки при виконанні рухових дій; правил культури спілкування; розучування змісту рухливих ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор; <i>має</i> уявлення про культуру спілкування; <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; <i>*має</i> елементарне уявлення про українські народні ігри; правила та зміст розучених рухливих ігор.</p> | <p>Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток мотивації занять рухливими іграми. Розвиток інтересу до національних українських рухливих ігор. Розвиток сприймання тематичних піктограм. Розвиток сприймання та розуміння зверненого мовлення педагога. Розвиток основ знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя. Розвиток просторової уяви. Формування активного та збагачення пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання навичок культури спілкування, доброзичливості, гуманності, колективізму, здатність до співпраці в групі</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | | та в парі. |
| <p>Для розвитку уваги, мислення: «Чарівний свисток»¹¹, «На той берег (2)», «Передай волейбольний м'яч», «Ну, постривай!», «Коробочка», тощо.</p> <p>Для розвитку координаційних здібностей: «Чарівний свисток», «На той берег (2)», «Передай волейбольний м'яч», «Ну, постривай!», тощо. «Коробочка»,</p> <p>Для розвитку гнучкості: «Передай волейбольний м'яч» тощо.</p> <p>Для розвитку швидкості: «На той берег (2)», «Ну, постривай!» тощо.</p> <p>Для розвитку сили: «Чарівний свисток», «Хто далі» «Вибий м'яч» тощо.</p> <p>Для розвитку витривалості: «Чарівний свисток», «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку дрібної моторики: «Коробочка» тощо.</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання підвідних вправ, рухливих ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор; <i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні ігор; <i>виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях;</p> <p><i>емоційно</i> реагує на ігрові ситуації;</p> <p><i>вміє</i> грати в 9 рухливих ігор; <i>адекватно</i> спілкується з іншими дітьми під час проведення гри;</p> <p><i>здійснює</i> взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри;</p> <p><i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку;</p> <p><i>*виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях;</p> <p><i>*вміє</i> грати в 5 рухливих ігор;</p> <p><i>*виконує</i> правила поведінки при проведенні ігор.</p> | <p>Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо).</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу.</p> <p>Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування</p> |

¹¹ Бобренко І.В. Фізична культура *Навчальні програми для 5 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2014. 49 с. Затверджено Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки № 750 від 24.06.2014)

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Чарівний свисток», «На той берег (2)», «Ну, постривай!» тощо.</p> <p>З метанням, киданням, ловлею: «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку комунікаційних навичок: «Хто далі», «Передай волейбольний м'яч», «На той берег (2)», «Коробочка», «Ну, постривай!» тощо.</p> | | | |
|--|--|--|--|

ОРІЄНТОВАНІ ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНОСТІ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (за вказівкою вчителя);
- мати уявлення про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження (за підказкою чи за вказівкою вчителя);
- мати уявлення про культуру поведінки; культуру спілкування; народні обряди, традиції, українські народні ігри (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- відповідати на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- називати основні ознаки використаного предмета; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- вести діалог з учителем (за підказкою вчителя);
- проводити аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя);
- планувати виконання конкретної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- виконувати елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- виконувати фізичні вправи (за допомогою чи за показом вчителя);
- виконувати прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);
- здійснювати взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (за допомогою чи під контролем учителя).
- узгоджувати фази дихання з виконанням вправи (під контролем учителя);
- прикладати зусилля для покращення результату своїх дій (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– здійснювати підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя);

- *– *дотримуватись* основних правил поведінки, гігієни та безпеки на уроці фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *– *орієнтуватись* в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження (за допомогою вчителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою вчителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави (за допомогою вчителя);
- *– *мати* елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою вчителя);
- *– *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *– *сприймати* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);
- *– *виконувати* команди та рекомендації учителя (за допомогою вчителя);
- *– *використовувати* засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя).
- *– *відповідати* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);
- *– *виконувати* задані фізичні вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *– *узгоджувати* дихання з фазами рухів (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *– *узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).

6 клас

| Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу | Види навчальної діяльності | Очікувані результати навчання | Спрямованість корекційно-розвиткової роботи |
|---|---|---|--|
| Розділ І. ГІМНАСТИКА | | | |
| <p>Теоретичні відомості. Руховий режим дня учня 6-го класу. Гімнастична термінологія. Загартування, його значення для здоров'я людини. *Руховий режим дня учня 6-го класу. *Основні гімнастичні терміни. *Значення ранкової гігієнічної гімнастики та інших фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня учня.</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням роботи в малих групах. Застосування опису, розповіді, пояснення, завдання, вказівки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання рухового режиму дня учня 6-го класу. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> виявляє інтерес до занять фізичною культурою; має уявлення про руховий режим дня учня 6-го класу; має уявлення про гімнастичну термінологію; загартування, його значення для здоров'я людини; здійснює підготовку до уроку фізичного виховання; дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури; орієнтується в спортивному залі (на майданчику); *здійснює підготовку до уроку фізичного виховання; *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури; *має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 6-го класу; основні гімнастичні терміни; значення</p> | <p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами. Активізація розумової діяльності. Розвиток цілеспрямованої уваги. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Формування вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими поняттями Розвиток діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, старанності. Виховання навичок культури спілкування.</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | <p>ранкової гігієнічної гімнастики та інших фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня учня; <i>*орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику); <i>*сприймає</i> звернене мовлення вчителя; <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; <i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку.</p> | |
| <p>Дихальні вправи Ха-дихання лежачи¹². Динамічні дихальні вправи. <i>*Ритмічне дихання.</i> <i>*Динамічні дихальні вправи.</i></p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання дихальних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя і за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з</p> | <p><i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя; <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>здійснює</i> ха-дихання лежачи; <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи; <i>вміє</i> змінювати тип дихання за завданням учителя; <i>*виконує</i> динамічні дихальні вправи; <i>*виконує ритмічне дихання.</i></p> | <p>Розвиток стійкості уваги. Корекція психоемоційного напруження. Регуляція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості.</p> |

¹² Бобренко І.В. Фізична культура 6-7 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2015. 78 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1/11-14641 від 07.10.2015)

| | | | |
|--|---|---|--|
| | навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | | |
| <p>Вправи на розтягування Глибокий випад. *Рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них. *Максимальні нахили тулуба до правої та лівої стопи (з рухами рук у тому ж напрямку).</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ на розтягування, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; <i>виконує</i> глибокий випад; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; *<i>виконує</i> рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них; максимальні нахили тулуба до правої та лівої стопи (з рухами рук у тому ж напрямку).</p> | <p>Розвиток довільної та цілеспрямованої уваги. Розвиток просторових уявлень. Розвиток просторового орієнтування. Формування м'язового корсету. Розвиток кінестетичних відчуттів (напряму руху, його швидкості та тривалості, ступеню зусилля при його виконанні). Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Розвиток навичок правильного дихання під час виконання вправ. Виховання старанності.</p> |
| <p>Акробатичні вправи Хват зверху / хват знизу на перекладині. Вис прогнувшись на перекладині. Підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи). Ходьба по колоді (низькій) прямо.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: здійснення акробатичних вправ, проведення дидактичних ігор.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо); <i>здійснює</i> хват зверху / хват знизу на перекладині; вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи);</p> | <p>Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток узгодженості та чіткості виконання рухової дії. Розвиток координації рухів. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили).</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>*Вис стоячи. *Вис присівши. *Сід (на п'ятах, з нахилом, кутом).</p> | <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя.</p> | <p><i>виконує</i> ходьбу по колоді (низькій) прямо; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; *<i>виконує</i> вис стоячи; вис присівши; *<i>виконує</i> сід (на п'ятах, з нахилом, кутом); *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Формування м'язового корсету. Виховання терпіння, наполегливості, старанності.</p> |
| <p><i>Вправи на розслаблення</i> Напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом. Махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу. *Чергування напруження м'язів рук, ніг з наступним розслабленням, струсами кінцівок.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: відпрацювання вправ на розслаблення, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії; <i>виконує</i> напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу (у в.п. сидячи та лежачи); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; *<i>виконує</i> чергування напруження м'язів рук, ніг з наступним розслабленням, струсами кінцівок; *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток точності та збільшення обсягу зорової, слухової та тактильної пам'яті. Корекція психофізичного напруження. Регуляція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Виховання стриманості.</p> |
| <p><i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i></p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з</p> | <p><i>Уміє</i> торкатись (без зорового контролю) пучками пальців інших пальців або заданих</p> | <p>Розвиток короточасної та довготривалої пам'яті; збільшення обсягу оперативної</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>Вис прогнувшись на перекладині. Підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи). Виконання кількох вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. Ходьба по колоді (низькій) прямо. Ходьба по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву. Лазіння по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз). Лазіння по гімнастичному канату в три прийоми. *Вис стоячи. *Вис присівши. *Сід (на п'ятах, з нахилом, кутом). *Лазіння по гімнастичному канату з вузлами. *Присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. *Ходьба по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат). *Ходьба по гімнастичній лаві.</p> | <p>переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення вправ для розвитку координаційних здібностей, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>учителем частин тіла послідовно; <i>виконує</i> вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи); нескладні вправи в повільному темпі з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; <i>виконує</i> ходьбу по колоді (низькій) прямо; ходьбу по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву; лазіння по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); по гімнастичному канату в три прийоми; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; *<i>виконує</i> вис стоячи; вис присівши; лазіння по гімнастичному канату з вузлами; ходьбу по гімнастичній лаві; *<i>виконує</i> сід (на п'ятах, з нахилом, кутом); по гімнастичному мату з</p> | <p>пам'яті. Розвиток кінетичної пам'яті. Розвиток координації рухів. Тренування вестибулярного апарату. Формування кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухових якостей (спритності, гнучкості, сили). Формування адекватності емоційних реакцій. Виховання дисциплінованості, організованості.</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи; *дотримується послідовності виконання вправ. | |
| <p>Стройові вправи Здача рапорту. Стройовий крок. *Повороти на місці праворуч, ліворуч (стрибком та переходом). *Ходьба приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч). Виконання команд: «<i>Стройовим – руш!</i>», «<i>Звичайним – руш!</i>», «<i>По діагоналі – руш!</i>», «<i>Протиходом ліворуч / праворуч – руш!</i>», «<i>Змійкою – руш!</i>» *Виконання команд: «<i>Рівняйсь!</i>», «<i>Ширше крок!</i>»</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) діяльність. Практичне виконання: відпрацювання стройових вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>виконує</i> команди вчителя; <i>використовує</i> гімнастичну термінологію; <i>називає</i> основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії; <i>знає</i> своє місце в строю; <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «<i>Стройовим – руш!</i>», «<i>Звичайним – руш!</i>», «<i>По діагоналі – руш!</i>», «<i>Протиходом ліворуч / праворуч – руш!</i>», «<i>Змійкою – руш!</i>»; <i>виконує</i> здачу рапорту; стройовий крок; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ;</p> | <p>Розвиток просторового орієнтування. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток зорового, тактильно-вібраційного та кінестетичного контролю виконання фізичної вправи. Формування навички правильної постави. Розвиток координації рухів. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування формул рухів. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p> |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | | <p><i>*сприймає та виконує команди вчителя: «Рівняйсь!», «Ширше крок!»;</i></p> <p><i>*виконує повороти на місці праворуч, ліворуч (стрибком та переходом); ходьбу приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч);</i></p> <p><i>*дотримується послідовності виконання вправ;</i></p> <p><i>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи;</i></p> <p><i>*вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів.</i></p> | |
| <p><i>Ритмопластичні вправи</i> Крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).</p> <p><i>*Рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами,</i></p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: виконання ритмопластичних вправ, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми тощо);</p> <p><i>називає</i> основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії;</p> <p><i>виконує</i> елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них; зміну положення та здійснення елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них під музично-ритмічний супровід;</p> | <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p> <p>Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів.</p> <p>Розвиток відчуття ритму та темпу.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>прапорцями тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p> | | <p><i>виконує</i> елементи української хореографії; крок з підскоком (наслідуючи чи за показом вчителя); <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу; <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації; <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати рухи інших учнів; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії в парі, в групі; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; <i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку; <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>*виконує</i> рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них під музично-</p> | <p>одночасних рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Формування навички правильної постави. Естетичний розвиток. Розвиток емоційної сфери. Формування позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання. Розвиток інтересу до української музики та танцю. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Виховання гуманності, доброзичливості, поваги до інших дітей, здатності до співпраці в групі (в парі), культури спілкування.</p> |
|---|--|---|--|

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). | |
| <p>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</p> <p>Вис прогнувшись на перекладині.</p> <p>Підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи).</p> <p>Лазіння по гімнастичному канату в три прийоми.</p> <p>Перехвати гімнастичної палиці.</p> <p>Виконання кількох вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові.</p> <p>Ходьба по колоді (низькій) прямо. Ходьба по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву.</p> <p>Елементи баскетболу (ведення м'яча в русі «змійкою»).</p> <p>Елементи футболу (удар ногою, з розбігу, по м'ячу, що котиться; ведення м'яча у визначеному напрямі). Елементи волейболу (передача м'яча через сітку (передача двома руками зверху, кулаком знизу).</p> <p>*Присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові.</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ з використанням гімнастичних предметів і приладів, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Називає</i> використані предмети та їх основні ознаки;</p> <p><i>сприймає</i> використані піктограми, текст (слова) на табличках;</p> <p><i>адекватно</i> реагує на зауваження та рекомендації вчителя;</p> <p><i>виконує</i> вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині; лазіння по гімнастичному канату в три прийоми; перехвати гімнастичної палиці;</p> <p>нескладні вправи з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; ходьбу по колоді (низькій) прямо; ходьбу по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву;</p> <p><i>виконує</i> елементи футболу, волейболу, баскетболу;</p> <p><i>адекватно</i> спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання фізичних вправ;</p> | <p>Розвиток довільної уваги, стійкості уваги.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток предметності та вибірковості сприймання.</p> <p>Розвиток просторових уявлень.</p> <p>Розвиток просторового орієнтування.</p> <p>Формування операційно-організаційного компонента мислення.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості).</p> <p>Закріплення навички правильного дихання та узгодження фаз дихання з виконанням вправ.</p> <p>Формування позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Виховання навичок спілкування та роботи в колективі.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>*Ходьба по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат.</p> <p>*Ходьба по гімнастичній лаві.</p> <p>*Стрибки через коротку скакалку.</p> <p>*Лазіння по гімнастичному канату з вузлами.</p> <p>*Перекочування набивного м'яча (2 кг) в парах.</p> | | <p><i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів;</p> <p>*<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи;</p> <p>*<i>розрізняє</i> предмети, використані на уроці;</p> <p>*<i>виконує</i> присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат); ходьбу по гімнастичній лаві; лазіння по гімнастичному канату з вузлами; стрибки через коротку скакалку;</p> <p>*<i>виконує</i> перекочування набивного м'яча в парах.</p> | |
| <p>Кистьова та пальчикова гімнастика</p> <p>Протиставлення одного пальця кисті іншим.</p> <p>Стискання кистями рук еспандера.</p> <p>Стискання пальцями кисті малого м'яча.</p> <p>Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем.</p> <p>Практичне виконання: виконання вправ кистьової та пальчикової гімнастики, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням.</p> | <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу;</p> <p><i>виконує</i> протиставлення одного пальця кисті іншим; стискання кистями рук еспандера; стискання пальцями кисті малого м'яча; почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення;</p> <p><i>виконує</i> мудри «Динамічна», «Шива лінгам мудра»;</p> | <p>Розвиток концентрації та стійкості уваги.</p> <p>Розвиток обсягу та точності довільної пам'яті.</p> <p>Корекція психофізичного напруження.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток цілеспрямованості рухів рук, покращення здатності до взаємодії обома руками.</p> <p>Розвиток дрібної моторики</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>Мудри: «Динамічна», «Шива лінгам мудра»¹³. *«Щиглі». *Почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу. *Мудра «Знання».</p> | <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; *виконує «Щиглі»; почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу; *виконує мудру «Знання»; *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>рук. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації рухових дій. Формування узгодженості рухових дій. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості.</p> |
| <p>Імітаційні вправи Імітація жабки; лагідного котика та котика, що сердиться. *Імітація рухів kota, мишки.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення імітаційних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом:</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій; <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів; <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ; <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки,</p> | <p>Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток довільної пам'яті. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Формування адекватних емоційних реакцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Розвиток просторового орієнтування.</p> |

¹³ Бобренко І.В. Фізична культура 6-7 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2015. 78 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1/11-14641 від 07.10.2015)

| | | | |
|--|--|--|--|
| | виконання спеціально підібраних завдань. | повзання тощо) для імітації жабки; лагідного котика та котика, що сердиться; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); <i>*розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії; <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; <i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку; <i>*здійснює</i> імітацію рухів kota, мишки. | Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, гуманності, доброзичливості. |
| Розділ II. СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ ЛЕГКА АТЛЕТИКА | | | |
| <i>Теоретичні відомості.</i> Поняття «направляючий», «замикаючий». Легкоатлетичні вправи як засіб загартовування організму. | Групова (переважно в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, пояснення, розповіді, завдання, вказівки, розпорядження, команди, підрахунку, розгляду, оцінки. | <i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> уявлення значення легкоатлетичних вправ як засобу загартовування організму; | Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами. Розвиток позитивної мотивації до занять адаптивною фізичною культурою. Розвиток цілеспрямованої уваги. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>*Правильне положення тіла при виконанні легкоатлетичних вправ. *Значення правильної постави при ходьбі, бігу.</p> | <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p> | <p><i>має</i> уявлення про значення поняття «направляючий», «замикаючий»; <i>називає</i> основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів; <i>використовує</i> основну спортивну термінологію; *<i>має</i> елементарне уявлення про значення правильної постави при ходьбі, бігу; правильне положення тіла при виконанні легкоатлетичних вправ.</p> | <p>Розвиток стійкості уваги. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Корекція психоемоційного стану. Формування адекватних емоційних реакцій. Розвиток навичок самообслуговування та гігієни. Виховання охайності, дисциплінованості, організованості; навички культури спілкування.</p> |
| <p><i>Ходьба</i>: крок з підскоком; стройовий крок; по колоді (низькій) прямо; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву). <i>Біг</i>: повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); на швидкість (60 м) з низького старту. Елементи баскетболу, волейболу, футболу. <i>Стрибки</i>: на одній нозі, на двох з поворотами (праворуч, ліворуч, кругом); у довжину з повного розбігу; через набивні м'ячі різними способами; боком</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання підготовчих і підвідних вправ, легкоатлетичних вправ; проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом:</p> | <p><i>Виконує</i> ходьбу: крок з підскоком; стройовий крок; по колоді (низькій) прямо; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву); <i>виконує</i> біг: повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; <i>виконує</i> елементи баскетболу, футболу та волейболу; <i>здійснює стрибки</i>: на одній нозі, на двох з поворотами (праворуч, ліворуч, кругом); у</p> | <p>Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток кінестетичних відчуттів. Розвиток кінестетичної та кінетичної пам'яті. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки);</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>через гімнастичну лаву з опором на руки поштовхом обох ніг. <i>Метання:</i> кидання набивного м'яча (2 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця. Елементи баскетболу (ведення м'яча в русі «змійкою»); Елементи футболу (удар ногою, з розбігу, по м'ячу, що котиться; ведення м'яча у визначеному напрямі). Елементи волейболу (передача м'яча через сітку (передача двома руками зверху, кулаком знизу)). <i>Лазіння:</i> по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи); по гімнастичному канату в три прийоми. <i>Повзання:</i> на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м'яч.</p> | <p>виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>довжину з повного розбігу; через набивні м'ячі різними способами; боком через гімнастичну лаву з опором на руки поштовхом обох ніг; <i>виконує метання:</i> кидання набивного м'яча (2 кг) чи медицинболу із-за баскетболу (ведення м'яча в русі «змійкою»); елементи футболу (удар ногою, з розбігу, по м'ячу, що котиться; ведення м'яча у визначеному напрямі); елементи волейболу; <i>здійснює лазіння:</i> по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи); по гімнастичному канату в три прийоми; <i>виконує повзання:</i> на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м'яч; <i>адекватно</i> спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з</p> | <p>витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання); швидкісно-силових (метання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Формування формул рухів. Розвиток навички правильної постави. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток навички діалогічного мовлення. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання комунікативних навичок, дисциплінованості, старанності, наполегливості.</p> |
|---|---|---|---|

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

| | | виконанням вправ. | |
|--|--|---|--|
| Розділ III. РУХЛИВІ ІГРИ | | | |
| <p>Теоретичні відомості. Співпраця в групі, в парі. Культура спілкування. Правила та зміст розучених рухливих ігор. *Українські народні ігри. *Правила та зміст розучених ігор.</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, пояснення, завдання, розповіді, вказівки, підрахунку, розгляду, оцінки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених рухливих ігор; <i>має</i> уявлення про співпрацю в групі, в парі; культуру спілкування; <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор; <i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні ігор; <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>*має елементарне</i> уявлення про українські народні ігри; правила та зміст розучених рухливих ігор; <i>*виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор; ; <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; <i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку.</p> | <p>Розвиток інтересу до оточуючого предметного та природного світу. Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами. Розвиток стійкості уваги. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток інтересу до українських народних ігор. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання навички культури спілкування, дисциплінованості, гуманізму, доброзичливості.</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Для розвитку уваги, мислення: «Гуси»¹⁴, «М'яч у стінку», «Стрибунці», «Хто далі», «Коробочка», «Швидкі обручі» тощо.</p> <p>Для розвитку координаційних здібностей: «Гуси», «М'яч у стінку», «Стрибунці», «Коробочка», «Швидкі обручі» тощо.</p> <p>Для розвитку гнучкості: «Стрибунці» тощо.</p> <p>Для розвитку швидкості: «М'яч у стінку», «Швидкі обручі» тощо.</p> <p>Для розвитку сили: «Гуси», «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку витривалості: «Гуси», «Стрибунці», «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку дрібної моторики: «Швидкі обручі», «Коробочка» тощо.</p> <p>З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Швидкі обручі», «Стрибунці» тощо.</p> <p>З метанням, киданням, ловлею: «М'яч у стінку», «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку комунікаційних навичок: «М'яч у стінку»,</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання підвідних вправ, проведення рухливих ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Дотримується</i> техніки безпеки при проведенні ігор; <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях; <i>емоційно</i> реагує на ігрові ситуації; <i>вміє</i> грати в 9 рухливих ігор; <i>адекватно</i> спілкується з іншими дітьми під час проведення гри; <i>здійснює</i> взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри; <i>*виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор; <i>*виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях; <i>*вміє</i> грати в 5 рухливих ігор.</p> | <p>Розвиток просторової уяви. Розвиток цілеспрямованої уваги.</p> <p>Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо).</p> <p>Розвиток просторового орієнтування.</p> <p>Формування позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання.</p> <p>Розвиток інтересу до українських народних ігор.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості, швидкісно-силових).</p> <p>Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу.</p> <p>Розвиток вербальних і невербальних засобів</p> |
|--|---|---|--|

¹⁴ Бобренко І.В. Фізична культура 6-7 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2015. 78 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1/11-14641 від 07.10.2015)

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>«Стрибунці», «Хто далі», «Коробочка», «Швидкі обручі» тощо.</p> | | | <p>спілкування. Виховання доброзичливості, гуманності, дисциплінованості, колективізму, культури спілкування.</p> |
|--|--|--|---|

ОРІЄНТОВАНІ ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНOSTІ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під контролем учителя);
- мати уявлення про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за підказкою чи за вказівкою вчителя);
- мати уявлення про культуру поведінки; культуру спілкування; народні обряди, традиції, українські народні ігри (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- здійснювати підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи за вказівкою вчителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за підказкою чи за нагадуванням вчителя); – відповідати на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- називати основні ознаки використаного предмета; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- вести діалог з учителем (за підказкою вчителя);
- проводити аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя);
- планувати виконання конкретної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- виконувати елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- виконувати фізичні вправи (за допомогою чи за показом учителя);
- виконувати прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);
- здійснювати взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (за допомогою чи під контролем учителя);
- узгоджувати фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);
- прикладати зусилля для покращення результату своїх дій (за допомогою чи під контролем учителя).
- *– здійснювати підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- * – дотримуватись основних правил поведінки, гігієни та безпеки на уроці фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *– орієнтуватись в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *– мати елементарне уявлення про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою вчителя);

- *– *мати елементарне уявлення* про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою вчителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою вчителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (за допомогою вчителя);
- *– *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *– *сприймати* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); – *виконувати* команди та рекомендації учителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *– *використовувати* засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя).
- *– *відповідати* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);
- *– *виконувати* задані фізичні вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *– *узгоджувати* дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *– *узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи за вказівкою вчителя).

7 клас

| Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу | Види навчальної діяльності | Очікувані результати навчання | Спрямованість корекційно-розвиткової роботи |
|---|---|---|--|
| Розділ І. ГІМНАСТИКА | | | |
| <p>Теоретичні відомості. Руховий режим дня учня 7-го класу. Фізичне навантаження, значення його контролю під час занять фізичною культурою. *Руховий режим дня учня 7-го класу. *Застосування засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних та природних чинників) з метою зміцнення здоров'я учнів, підвищення їх працездатності, формування правильної постави.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, розповіді, пояснення, пояснення з елементами бесіди, завдання, розгляду, оцінки, вказівки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> виявляє інтерес до занять фізичною культурою; має уявлення про руховий режим дня учня 7-го класу; фізичне навантаження, значення його контролю під час занять фізичною культурою; здійснює підготовку до уроку фізичного виховання ; дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури; орієнтується в спортивному залі; *має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 7-го класу; застосування засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних та природних чинників) з метою зміцнення здоров'я учнів, підвищення їх працездатності, формування правильної постави;</p> | <p>Розвиток мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами, Розвиток стійкості та концентрації цілеспрямованої уваги. Розвиток навички самообслуговування та гігієни. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Розвиток навички перебування в групі та дотримання ритму життя дитячого колективу. Виховання дисциплінованості, охайності, організованості.</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p><i>*здійснює</i> підготовку до уроку фізичного виховання; <i>*дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури; <i>*орієнтується</i> в спортивному залі ; <i>*сприймає</i> звернене мовлення вчителя; <i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку; <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення.</p> | |
| <p>Дихальні вправи Очисне дихання¹⁵. Динамічні дихальні вправи. *Діафрагмальне дихання у спокої. *Динамічні дихальні вправи.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання дихальних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя і за наслідуванням.</p> | <p><i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя; <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>здійснює</i> очисне дихання; <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи; <i>вміє</i> змінювати тип дихання за завданням учителя; <i>*виконує</i> динамічні дихальні вправи;</p> | <p>Розвиток довільної та цілеспрямованої уваги. Розвиток організаційного компоненту мислення. Корекція психоемоційного стану. Розвиток навички правильного дихання. Розвиток координації рухів. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя.</p> |

¹⁵ Бобренко І.В. Фізична культура 6-7 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2015. 78 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1/11-14641 від 07.10.2015)

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | <i>*виконує</i> діафрагмальне дихання у спокої. | Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання старанності, дисциплінованості, наполегливості. |
| <p><i>Вправи на розтягування</i> Глибокий напівприсід з в.п. стійка ноги нарізно, стопи розгорнуті назовні (затримка на 30 с). *Симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч). *Похитування в випаді. *Прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі.</p> | <p>Групова (фронтальна та в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ на розтягування, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; <i>виконує</i> глибокий напівприсід з в.п. стійка ноги нарізно, стопи розгорнуті назовні; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; *<i>виконує</i> симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч); похитування в випаді; прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі.</p> | <p>Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток стійкості та концентрації уваги. Розвиток основних просторових та часових уявлень. Розвиток просторового орієнтування. Корекція психоемоційного стану. Формування м'язового корсету. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Формування формул рухів. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу.</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Акробатичні вправи Підйом з вису в упор переверотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладаціні. Ходьба по колоді (низькій) боком. Вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід. *Перека́т з поворотом з сіда ноги нарізно. *Перека́т убік з упору присівши на колінах в групуванні.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: здійснення акробатичних вправ, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, таблички, піктограми тощо); <i>виконує</i> підйом з вису в упор переверотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладаціні; ходьбу по колоді (низькій) боком; вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>*виконує</i> перека́т з поворотом з сіда ноги нарізно; перека́т убік з упору присівши на колінах в групуванні; <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Розвиток узгодженості та чіткості виконання рухових дій. Розвиток наочно-дійового мислення. Розвиток координації рухів. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, витривалості, сили). Розвиток навички узгодження фаз дихання з виконанням вправи. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, старанності.</p> |
| <p>Вправи на розслаблення Чергування напруження м'язів рук і ніг з наступним розслабленням при подоланні опору партнера. *Вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність (робота вчителя з учнем). Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: відпрацювання вправ на розслаблення, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з</p> | <p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії; <i>виконує</i> чергування напруження м'язів рук і ніг з наступним розслабленням при подоланні опору партнера; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ;</p> | <p>Розвиток просторової уяви. Розвиток довільного сприймання. Розвиток просторового орієнтування. Корекція психофізичного напруження. Корекція психоемоційного стану, послаблення негативних емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності).</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | <i>*виконує</i> вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи. | Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Виховання стриманості. |
| <i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i> Підйом з вису в упор переверотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині. Лазіння по гімнастичному канату в два прийоми. Вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід. Ходьба по колоді (низькій) боком. Ходьба по гімнастичній лаві парами / невеликою групою. Ходьба по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві). <i>*Перекат</i> убік з упору присівши на колінах в групуванні. <i>*Лазіння</i> по гімнастичному канату в три прийоми. <i>*Ходьба</i> по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат. <i>*Ходьба</i> по гімнастичній лаві з предметом у руках. | Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення вправ для розвитку координаційних здібностей, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | <i>Сприймає</i> звернене мовлення педагога; <i>виконує</i> вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві \ колоді; <i>виконує</i> підйом з вису в упор переверотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині; лазіння по гімнастичному канату в два прийоми; ходьбу по колоді (низькій) боком; ходьбу по гімнастичній лаві парами / невеликою групою; ходьбу по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві); вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; <i>*виконує</i> перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні; лазіння по гімнастичному канату в три | Розвиток об'єму та концентрації довільної уваги. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток узагальненості уявлень. Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації, чіткості та узгодженості рухових дій. Закріплення навички правильної постави. Профілактика та корекція плоскостопості. Розвиток рухових якостей (спритності). Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Розвиток регулюючої функції мовлення. |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | прийоми; ходьбу по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат; ходьбу по гімнастичній лаві з предметом у руках; *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи. | Виховання дисциплінованості, організованості, старанності. |
| <p>Стройові справи Відпрацювання рухів руками при ходьбі строем. Виконання команд: «По колу – руш!», «За розподілом кроком – руш!», «За розрахунком кроком – руш! », «На свої місця кроком - руш!» *Повороти на місці кругом (переходом). *Виконання команд: «Відставити!», «Направляючий – на місці!»</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) діяльність. Практичне виконання: відпрацювання стройових вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>виконує</i> команди вчителя; <i>використовує</i> основну спортивну термінологію; <i>називає</i> основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії; <i>знає</i> своє місце в строю; <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «По колу – руш!», «За розподілом кроком – руш!», «За розрахунком кроком – руш! », «На свої місця кроком - руш!»; <i>виконує</i> відпрацювання рухів руками при ходьбі строем; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ;</p> | <p>Розвиток просторового орієнтування. Розвиток узагальненості уявлень. Розвиток продуктивного мислення. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування формул рухів. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Закріплення навички правильної постави. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | <p><i>*сприймає та виконує команди вчителя: «Відставити!», «Направляючий – на місці!»;</i></p> <p><i>*виконує повороти на місці кругом (переходом).</i></p> | |
| <p>Ритмопластичні вправи</p> <p>Елементи української хореографії: основні позиції рук та ніг, переходи з однієї позиції в іншу.</p> <p>Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).</p> <p><i>*Крок галопу вбік – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</i></p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: виконання ритмопластичних вправ, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію тощо); <i>називає</i> основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; <i>виконує</i> елементи української хореографії, основні позиції рук та ніг, переходи з однієї позиції в іншу; зміну положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них під музично-ритмічний супровід; <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу; <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації; <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати рухи інших учнів; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії в парі, в групі; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ;</p> <p><i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-,</p> | <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток основних уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p> <p>Розвиток інтересу до української музики.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів.</p> <p>Розвиток емоційної сфери.</p> <p>Розвиток навички адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій.</p> <p>Розвиток відчуття темпу та ритму.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності).</p> <p>Формування навички правильної постави.</p> |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | <p>відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо);</p> <p><i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення;</p> <p><i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку;</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи;</p> <p><i>*виконує</i> крок галопу вбік – під музично-ритмічний супровід.</p> | <p>Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p> <p>Розвиток комунікативних навичок, навичок культури спілкування.</p> <p>Виховання гуманності, поваги до інших дітей і дорослих; доброзичливості, здатності до співпраці (в парі, в групі).</p> |
| <p><i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i></p> <p>Штовхання набивного м'яча (2 кг) з місця двома руками / однією рукою.</p> <p>Підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині.</p> <p>Ходьба по колоді (низькій) боком. Ходьба по гімнастичній лаві парами / невеликою групою. Ходьба по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ з використанням гімнастичних предметів і приладів, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом:</p> | <p><i>Називає</i> використані предмети та їх основні ознаки;</p> <p><i>сприймає</i> текст (слова) на табличках;</p> <p><i>адекватно</i> реагує на зауваження та рекомендації вчителя;</p> <p><i>виконує</i> елементи волейболу, футболу, баскетболу;</p> <p><i>виконує</i> штовхання набивного м'яча з місця двома руками / однією рукою; підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині; ходьбу по колоді (низькій) боком; ходьбу по гімнастичній лаві</p> | <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток об'єму та розподілу уваги.</p> <p>Розвиток цілеспрямованої уваги.</p> <p>Розвиток просторо-часових уявлень.</p> <p>Розвиток довільної пам'яті.</p> <p>Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо).</p> <p>Розвиток цілеспрямованої рухової діяльності.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві). Лазіння по гімнастичному канату в два прийоми. Підкидання та ловіння гімнастичної палиці обома руками. Опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину. Елементи баскетболу (кидання м'яча в корзину з місця; міні-баскетбол). Елементи футболу (ведення м'яча між предметами; міні-футбол). Елементи волейболу (передача м'яча з власним підкиданням на місці після невеликих переміщень(вперед, назад, праворуч, ліворуч). *Перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні. *Елементи волейболу (нижня пряма подача). *Ходьба гімнастичною лавою з предметом (предметами) в руках. *Лазіння по гімнастичному канату в три прийоми. *Передавання набивного м'яча (2 кг) праворуч \ ліворуч, стоячи в колі. *Присідання, повороти з набивним м'ячем (2 кг).</p> | <p>виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>парами / невеликою групою; ходьбу по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві); лазіння по гімнастичному канату в два прийоми; <i>здійснює</i> опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; <i>адекватно</i> спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>*розрізняє</i> предмети, використані на уроці; <i>*виконує</i> елементи волейболу; <i>*виконує</i> лазіння по гімнастичному канату в три прийоми; перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні; ходьбу гімнастичною лавою з предметом (предметами) в руках; передавання набивного м'яча праворуч \ ліворуч, стоячи в колі; присідання, повороти з набивним м'ячем.</p> | <p>Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток координації рухових дій. Формування формул рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Естетичний розвиток. Розвиток позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання. Формування діалогічного мовлення. Виховання навичок спілкування та співпраці в колективі.</p> |
|---|---|---|--|

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Кистьова та пальчикова гімнастика Протиставлення пальців правої і лівої руки одночасно та послідовно. Колові рухи кистями з одночасним згинання та розгинання пальців. Мудри: «Сахаджа шанкха мудра», «Апана мудра»¹⁶. *Стискання пальцями кисті малого м'яча. *Відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем та без нього). *Мудра «Вікно мудрості».</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання вправ кистьової та пальчикової гімнастики, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>виконує</i> протиставлення пальців правої і лівої руки одночасно та послідовно; колові рухи кистями з одночасним згинання та розгинання пальців; <i>виконує</i> мудри «Сахаджа шанкха мудра», «Апана мудра»; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; *<i>виконує</i> стискання пальцями кисті малого м'яча; відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем); *<i>виконує</i> мудру «Вікно мудрості»; *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Розвиток стійкості уваги. Розвиток обсягу та точності пам'яті. Розвиток мисленнєвих операцій на основі довільного виконання рухових дій. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток дрібної моторики рук. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток рухової пам'яті. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання старанності, наполегливості, охайності, здатності до вольового зусилля.</p> |
| <p>Імітаційні вправи Імітація рухів метелика; жука; квітки, що розпускається. *Імітація рухів ведмедя.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем.</p> | <p>(кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо); <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і</p> | <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> |

¹⁶ Бобренко І.В. Фізична культура 6-7 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2015. 78 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1/11-14641 від 07.10.2015)

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>Практичне виконання: здійснення імітаційних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>предмети, просторові характеристики рухових дій; <i>розрізняє</i> тематичні піктограми; <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів; <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ; <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів метелика; жука; квітки, що розпускається; <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); <i>*розрізняє</i> тематичні піктограми; <i>*розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії; <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; <i>*здійснює</i> імітацію рухів ведмедя.</p> | <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток цілеспрямованої уваги. Естетичний розвиток. Покращення довільної пам'яті. Розвиток операційно-організаційного компонента мислення. Корекція психоемоційного стану. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Формування діалогічного мовлення. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання гуманності, колективізму, доброзичливості, здатності до співпраці в колективі (в групі, в парі).</p> |
|--|---|--|---|

Розділ II. СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ
ЛЕГКА АТЛЕТИКА

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>Теоретичні відомості. Особиста гігієна учня. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять легкою атлетикою. Значення взаємодопомоги. *Поняття про попередню та виконавчу команди.</p> | <p>Групова (переважно в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, пояснення, розповіді, пояснення з елементами бесіди, завдання, вказівки, розпорядження, команди, підрахунку, розгляду, оцінки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок правильного дихання під час виконання легкоатлетичних вправ. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> уявлення про особисту гігієну; санітарно-гігієнічні вимоги до занять легкою атлетикою; значення взаємодопомоги; <i>називає</i> основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів; <i>використовує</i> основну спортивну термінологію; <i>*має</i> уявлення про значення поняття про попередню та виконавчу команди.</p> | <p>Розвиток пізнавальної активності. Розвиток позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Формування основ знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя. Розвиток навичок самообслуговування та гігієни. Розвиток просторової уяви. Розвиток інтересу та звички до виконання до виконання фізичних вправ. Виховання охайності, дисциплінованості, організованості; навички культури спілкування.</p> |
| <p><i>Ходьба:</i> по колоді (низькій) боком; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві); по</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання підготовчих і підвідних вправ,</p> | <p><i>Виконує</i> ходьбу: по колоді (низькій) боком; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на</p> | <p>Розвиток стійкості та концентрації уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>гімнастичній лаві парами / невеликою групою. <i>Біг:</i> з високого та низького старту; широким кроком на носках по прямій («коридор» 40-50 см); естафетний біг (30 м). Елементи баскетболу, волейболу, футболу. <i>Стрибки:</i> опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину. Елементи баскетболу (кидання м'яча в корзину з місця; міні-баскетбол). <i>Метання:</i> тенісного м'яча в підлогу на висоту відскоку; штовхання набивного м'яча (2 кг) з місця двома руками / однією рукою. Елементи баскетболу (кидання м'яча в корзину з місця; міні-баскетбол). Елементи футболу (ведення м'яча між предметами; міні-футбол). Елементи волейболу (передача м'яча з власним підкиданням на місці після невеликих переміщень(вперед, назад, праворуч, ліворуч). <i>Лазіння:</i> підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині; по гімнастичному канату в два прийоми.</p> | <p>легкоатлетичних вправ; проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>гімнастичній лаві); по гімнастичній лаві парами / невеликою групою; <i>здійснює</i> біг: з високого та низького старту; широким кроком на носках по прямій («коридор» 40-50 см); естафетний біг (30 м); <i>виконує</i> стрибки: опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; <i>виконує</i> метання: тенісного м'яча в підлогу на висоту відскоку; штовхання набивного м'яча (2 кг) з місця двома руками / однією рукою; <i>виконує</i> елементи баскетболу, футболу та волейболу; <i>виконує</i> лазіння: підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині; по гімнастичному канату в два прийоми; <i>виконує</i> повзання: по гімнастичній лаві різнойменним способом \ однойменним способом (вперед, назад); <i>адекватно</i> спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ;</p> | <p>часових і динамічних рухових параметрів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання); швидкісно-силових (метання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій. Розвиток координації рухів. Формування формул рухів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Формування активного словника, збагачення та</p> |
|---|--|--|---|

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p><i>Повзання:</i> по гімнастичній лаві різнойменним способом \ однойменним способом (вперед, назад).</p> <p><i>*Ходьба:</i> зі зміною площі опори; по гімнастичній лаві з предметом у руках; крок галопу вбік.</p> <p><i>*Біг:</i> зі зміною напрямку за командою (сигналом) вчителя) в «коридорчику» (40-50 см).</p> <p><i>*Стрибки:</i> з навівприсіду; в висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги».</p> <p><i>*Метання:</i> м'яча в стіну та його ловля (обома руками).</p> <p>Елементи баскетболу (ведення м'яча з переміщенням вперед, назад, ліворуч, праворуч).</p> <p>Елементи волейболу (нижня пряма подача).</p> <p><i>*Лазіння:</i> по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку; по гімнастичному канату в три прийоми.</p> <p><i>*Повзання:</i> по гімнастичному мату (праворуч \ ліворуч).</p> | | <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ;</p> <p><i>*виконує</i> ходьбу: зі зміною площі опори; по гімнастичній лаві з предметом у руках; крок галопу вбік;</p> <p><i>*виконує</i> біг: зі зміною напрямку за командою (сигналом) вчителя) в «коридорчику» (40-50 см);</p> <p><i>*виконує</i> стрибки: з навівприсіду; в висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги»;</p> <p><i>*виконує</i> метання: м'яча в стіну та його ловля (обома руками);</p> <p><i>*виконує</i> лазіння: по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку; по гімнастичному канату в три прийоми;</p> <p><i>*виконує</i> елементи баскетболу та волейболу;</p> <p><i>*виконує</i> повзання: по гімнастичному мату (праворуч \ ліворуч);</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>конкретизація пасивного словникового запасу.</p> <p>Виховання комунікативних навичок, навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.</p> |
| Розділ III. РУХЛИВІ ІГРИ | | | |
| <p><i>Теоретичні відомості.</i> Правила поведінки учнів під час проведення рухливої гри.</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор;</p> | <p>Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Правила та зміст вибраних рухливих ігор. *Українські народні ігри та забави. *Правила та зміст розучених ігор.</p> | <p>Застосування опису, пояснення, завдання, розповіді, пояснення з елементами бесіди, вказівки, підрахунку, розгляду, оцінки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання техніки безпеки при виконанні рухливих ігор; розучування змісту рухливих ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p> | <p>має уявлення про правила поведінки учнів під час проведення рухливої гри, про культуру спілкування; виконує правила поведінки при проведенні рухливих ігор; відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку; *має уявлення про правила та зміст розучених ігор.</p> | <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Покращення довільної пам'яті. Розвиток інтересу до українських народних ігор. Розвиток інтересу і звички займатись фізичними вправами (рухливими іграми). Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватності емоційних реакцій. Виховання комунікаційних навичок, гуманізму, доброзичливості, вміння співпрацювати в парі, в групі, в колективі.</p> |
| <p>Для розвитку уваги, мислення: «Естафета з обручем»¹⁷, «Естафета парами», «Неправильний рух», «Хто далі», «Потяг» тощо. Для</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> | <p>Дотримується техніки безпеки при проведенні рухливих ігор;</p> | <p>Розвиток цілеспрямованості довільної уваги. Естетичний розвиток. Розвиток емоційної сфери.</p> |

¹⁷ Бобренко І.В. Фізична культура 6-7 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2015. 78 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1/11-14641 від 07.10.2015)

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>розвитку координаційних здібностей: «Естафета з обручем», «Естафета парами», «Неправильний рух», «Потяг» тощо.</p> <p>Для розвитку гнучкості: «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку швидкості: «Естафета з обручем», «Естафета парами», «Потяг» тощо.</p> <p>Для розвитку сили: «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку витривалості: «Потяг» тощо.</p> <p>Для розвитку дрібної моторики: «Неправильний рух» тощо.</p> <p>З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Естафета з обручем», «Естафета парами», «Потяг» тощо.</p> <p>З метанням, киданням, ловлею: «Неправильний рух», «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку комунікаційних навичок: «Естафета з обручем», «Естафета парами», «Неправильний рух», «Хто далі», «Потяг» тощо.</p> | <p>Практичне виконання: відпрацювання підвідних вправ, проведення рухливих ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях; <i>емоційно</i> реагує на ігрові ситуації; <i>вміє</i> грати в 9 рухливих ігор; <i>адекватно</i> спілкується з іншими дітьми під час проведення гри; <i>здійснює</i> взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри; <i>*виконує</i> правила поведінки при проведенні ігор; <i>*виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях; <i>*вміє</i> грати в 5 рухливих ігор.</p> | <p>Формування позитивної емоційної поведінки. Розвиток навички адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Розвиток просторової уяви. Розвиток кінестетичних і кінетичних відчуттів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухових дій. Формування формул рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання руху. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання культури спілкування, колективізму, здатності до співпраці в групі, в колективі.</p> |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | Виховання доброзичливості, старанності. |
|--|--|--|---|

ОРІЄНТОВАНІ ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНOSTІ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

- здійснювати підготовку до уроку фізичного виховання (за вказівкою чи під контролем учителя);
- *дотримуватись* правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за вказівкою чи під контролем учителя);
- *виявляти* інтерес та звичку до занять фізичною культурою (за вказівкою вчителя);
- *мати уявлення* про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження (за підказкою чи за вказівкою вчителя);
- *мати уявлення* про культуру поведінки; культуру спілкування; народні обряди, традиції, українські народні ігри (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *відповідати* на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *називати* основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за підказкою вчителя);
- *називати* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за підказкою вчителя);
- *вести* діалог з учителем (за підказкою вчителя);
- *проводити* аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *планувати* виконання конкретної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *виконувати* елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- *виконувати* фізичні вправи (за допомогою чи за показом вчителя);
- *виконувати* прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);
- *здійснювати* взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (за допомогою чи під контролем учителя);
- *узгоджувати* фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);
- *прикладати* зусилля для покращення результату своїх дій (за допомогою чи під контролем учителя).
- *– *здійснювати* підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *– *дотримуватись* правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням учителя); – *орієнтуватись* в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою вчителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою вчителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою вчителя);

- *– *мати* елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (за допомогою вчителя); – *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *– *сприймати* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); – *виконувати* команди та рекомендації учителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *– *використовувати* засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя).
- *відповідати* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);
- *– *виконувати* задані фізичні вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *– *узгоджувати* дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *– *узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи за вказівкою вчителя).

8 клас

| <i>Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу</i> | <i>Види навчальної діяльності</i> | <i>Очікувані результати навчання</i> | <i>Спрямованість корекційно-розвиткової роботи</i> |
|--|--|---|---|
| Розділ І. ГІМНАСТИКА | | | |
| <p>Теоретичні відомості. Руховий режим дня учня 8-го класу. Значення фізичної підготовки. *Руховий режим дня учня 8-го класу. *Загартування, його значення для здоров'я людини.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, розповіді, пояснення, бесіди, завдання, розгляду, оцінки, вказівки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання рухового режиму дня учня 8-го класу. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> виявляє інтерес до занять фізичною культурою; має уявлення про руховий режим дня учня 8-го класу; має уявлення про гімнастичну термінологію; значення фізичної підготовки; здійснює підготовку до уроку фізичного виховання; дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури; орієнтується в спортивному залі (на майданчику); *здійснює підготовку до уроку фізичної культури; *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури; *має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 8-го класу; основні гімнастичні терміни;</p> | <p>Розвиток позитивної мотивації та звички до занять фізичною культурою. Розвиток довільної уваги, стійкості уваги. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими поняттями. Виховання навички культури спілкування; охайності, дисциплінованості, організованості. Виховання навички дотримання основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці з фізичної культури.</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | загартовування, його значення для здоров'я людини; *орієнтується в спортзалі (на майданчику); *сприймає звернене мовлення вчителя; *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку. | |
| <p>Дихальні вправи Дихання для зміцнення нервової системи. Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини.(1)¹⁸ Динамічні дихальні вправи. Регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу. *Ключичне дихання. *Динамічні дихальні вправи.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання дихальних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом:</p> | <p>Сприймає звернене мовлення вчителя; відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; виконує динамічні дихальні вправи; здійснює дихання для зміцнення нервової системи; дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (1); регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу;</p> | <p>Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Корекція психофізичного та психоемоційного стану. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток узгодженості рухових дій.</p> |

¹⁸ Бобренко І.В. Фізична культура 8-10 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2016. 106 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1039 від 14.07.2017)

| | | | |
|---|--|---|---|
| | виконання спеціально підібраних завдань. | <i>вміє</i> змінювати тип дихання за завданням учителя; <i>*виконує</i> динамічні дихальні вправи; <i>*виконує</i> ключичне дихання. | Розвиток координації рухів. Виховання старанності, стриманості, дисциплінованості. |
| <i>Вправи на розтягування</i> Глибокий випад праворуч. Глибокий випад ліворуч. <i>*Прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі з рухами руками.</i> | Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ на розтягування, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | <i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної фізичної вправи; <i>виконує</i> глибокий випад праворуч (ліворуч); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>*виконує</i> прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі з рухами руками. | Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток практичного мислення. Формування м'язового корсету. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Корекція психоемоційного стану. Корекція психофізичної напруженості. Формування здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів педагога та інших учнів. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. |
| <p>Акробатичні вправи Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата). Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата). Рівновага на одній нозі, зігнувши другу вперед з різним положенням рук. *Вис лежачи. * Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата). *Хват зверху / хват знизу на перекладині.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: здійснення акробатичних вправ, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо); <i>здійснює</i> відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата); підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); <i>виконує</i> рівновагу на одній нозі, зігнувши другу вперед з різним положенням рук (за допомогою чи за показом вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; *<i>виконує</i> відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата); *<i>виконує</i> хват зверху / хват знизу на перекладині; *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток довготривалої пам'яті. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток просторової уяви. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток рухової пам'яті. Виховання наполегливості, старанності.</p> |
| <p>Вправи на розслаблення Чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи);</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність (робота вчителя з учнем). Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> | <p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії; <i>виконує</i> чергування перетягування каната групами</p> | <p>Розвиток просторової уяви. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток точності та збільшення обсягу кінетичної та кінестетичної пам'яті.</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, (бігу). *Вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи. *Напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом.</p> | <p>Практичне виконання: відпрацювання вправ на розслаблення, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; *<i>виконує</i> вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи; напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом; *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Розвиток просторового орієнтування. Корекція фізичного та психоемоційного стану. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Виховання старанності, стриманості.</p> |
| <p><i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i> Рівновага на одній нозі, зігнувши другу вперед з різним положенням рук. Бокова рівновага. Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата). Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата). Присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорною рукою.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення вправ для розвитку координаційних здібностей, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з</p> | <p><i>Здійснює</i> відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорною рукою; <i>виконує</i> рівновагу на одній нозі, зігнувши другу вперед з різним положенням рук; бокову рівновагу; <i>виконує</i> ходьбу по</p> | <p>Розвиток короточасної та довготривалої пам'яті; збільшення обсягу оперативної пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток зорового, кінестетичного та вібраційно-тактильного контролю виконання рухової дії. Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками.</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>Ходьба по гімнастичній лаві вдвох, розходження. Ходьба по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°). Кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°. Кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на поворотом на 180°. *Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата). *Хват зверху / хват знизу на перекладині. *Лазіння по гімнастичному канату в два прийоми.</p> | <p>навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>гімнастичній лаві вдвох, розходження; ходьбу по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°); кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; *<i>виконує</i> відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); хват зверху / хват знизу на перекладині; *<i>виконує</i> лазіння по гімнастичному канату в два прийоми; *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; *<i>дотримується</i> послідовності виконання вправ.</p> | <p>Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації рухів. Формування м'язового корсету. Закріплення навички правильної постави. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток рухових якостей (спритності). Корекція адекватності емоційних реакцій. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання організованості.</p> |
| <p>Стройові справи Ходьба протиходом («змійкою», «петлею») Виконання команд: «На місці, бігом руш!», «Протиходом назовні (усередину) – руш!», «Великою (середньою, малою) змійкою - руш!»</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) діяльність. Практичне виконання: відпрацювання стройових вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> | <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>виконує</i> команди вчителя (під контролем учителя); <i>використовує</i> гімнастичну термінологію;</p> | <p>Розвиток здатності до цілеспрямованої діяльності. Розвиток практично-дієвого мислення. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>*Повороти за орієнтирами. *Виконання команд: «По колу – руш!», «Прямо!»</p> | <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>називає</i> основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії; <i>знає</i> своє місце в строю; <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «<i>На місці, бігом руш!</i>», «<i>Протиходом назовні (усередину) – руш!</i>», «<i>Великою (середньою, малою) змійкою - руш!</i>» (за допомогою чи під контролем учителя); <i>виконує</i> ходьбу протиходом («змійкою», «петлею»); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; *<i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «<i>По колу – руш!</i>», «<i>Прямо!</i>»; *<i>виконує</i> повороти за орієнтирами; *<i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; *<i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів.</p> | <p>Розвиток волі. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та вібраційно-тактильного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухових якостей (спритності). Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання організованості, стриманості, дисциплінованості, вміння співпрацювати в колективі.</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p><i>Ритмопластичні вправи</i> Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: виконання ритмопластичних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми тощо); <i>називає</i> основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; <i>здійснює</i> зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом); <i>виконує</i> пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів); <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу;</p> | <p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Розвиток довільного сприймання. Розвиток узагальненості уявлень. Розвиток інтересу до української музики та танців. Розвиток навички адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Естетичний розвиток. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної сфери. Розвиток координації рухів. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток узгодженості та чіткості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування та розвиток формул рухів. Розвиток відчуття темпу та ритму. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p> | | <p><i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації; <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати рухи інших учнів; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії в парі, в групі; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>*здійснює</i> зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p> | <p>Розвиток діалогічного мовлення. Виховання доброзичливості, культури спілкування.</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p><i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i></p> <p>Вис на гімнастичній стінці на зігнутих руках.</p> <p>Піднімання ніг у висі.</p> <p>Стрибки з обертанням скакалки вперед.</p> <p>Підкидання та ловіння гімнастичної палиці.</p> <p>Чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу).</p> <p>Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата).</p> <p>Ходьба по гімнастичній лаві вдвох, розходження.</p> <p>Ходьба по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°).</p> <p>Опорний стрибок через гімнастичного козла (коня) в ширину способом зігнувши ноги.</p> <p>Стрибки через набивний м'яч з поворотами на 90°.</p> <p>Кидання м'яча вгору та його</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ з використанням гімнастичних предметів і приладів, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Називає</i> використані предмети та їх основні ознаки; <i>сприймає</i> піктограми, текст (слова) на табличках; <i>адекватно</i> реагує на зауваження та рекомендації вчителя;</p> <p><i>виконує</i> вис на гімнастичній стінці на зігнутих руках; піднімання ніг у висі; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); ходьбу по гімнастичній лаві вдвох, розходження; ходьбу по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°); опорний стрибок через гімнастичного козла (коня) в ширину способом зігнувши ноги; стрибки з поворотами на 90°; <i>виконує</i> елементи футболу, волейболу, баскетболу; <i>виконує</i> стрибки з обертанням скакалки вперед; підкидання та ловіння гімнастичної палиці; чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи</p> | <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток операційно-організаційного компонента мислення.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p> <p>Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів.</p> <p>Розвиток просторового орієнтування.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій та здатності до одночасних рухів і взаємодії обома руками.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток емоційної сфери.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, швидкості, спритності).</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p> <p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p> |
|--|---|--|---|

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>ловіння після повороту на 180°. Кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°.</p> <p>Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи.</p> <p>Елементи футболу, волейболу, баскетболу.</p> <p>*Лазіння по гімнастичному канату в два прийоми.</p> | | <p>руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу); кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°; пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи;</p> <p><i>адекватно</i> спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання фізичних вправ;</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів;</p> <p>*<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи;</p> <p>*<i>розрізняє</i> предмети, використані на уроці;</p> <p>*<i>виконує</i> лазіння по гімнастичному канату в два прийоми.</p> | <p>Виховання комунікативних навичок; гуманності, доброзичливості, поваги до інших дітей, навичок спілкування та роботи в групі / колективі.</p> |
| <p><i>Кистьова та пальчикова гімнастика</i></p> <p>Згинання та розгинання кисті з стиснутим кулаком; розтискання кулака, пальці розвести.</p> <p>Стискання кистями рук еспандера.</p> <p>Почергове розгинання всіх</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем.</p> <p>Практичне виконання: виконання вправ кистьової та пальчикової гімнастики, проведення дидактичних ігор.</p> | <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання за темою уроку;</p> <p><i>виконує</i> згинання та розгинання кисті з стиснутим кулаком; розтискання кулака, пальці розвести; стискання кистями рук еспандера;</p> <p>почергове розгинання всіх</p> | <p>Розвиток цілеспрямованості та підвищеної стійкості уваги.</p> <p>Розвиток операційно-організаційного компонента мислення.</p> <p>Розвиток просторово-часових уявлень.</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>пальців, починаючи з мізинця, потім так само згинати. Ігровий самомасаж кистей рук. «Пушан-Мудра»¹⁹. *Виверти долонями з переплетеними пальцями назовні. *Торкання нігтьовою фалангою великого пальця по чергово всіх інших (з надавлюванням). *Ігровий самомасаж кистей рук. *Мудра «Хакіні».</p> | <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>пальці, починаючи з мізинця, потім так само згинати; ігровий самомасаж кистей рук; <i>виконує</i> мудру «Пушан»; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; *<i>виконує</i> виверти долонями з переплетеними пальцями назовні; торкання нігтьовою фалангою великого пальця по чергово всіх інших (з надавлюванням); ігровий самомасаж кистей рук; *<i>виконує</i> мудру «Хакіні»; *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Розвиток здатності до одночасних рухів і до взаємодії обома руками. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану. Розвиток дрібної моторики рук. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.</p> |
| <p>Імітаційні вправи Імітація рухів лисички, вовка, ведмедя, зайчика. *Імітація жабки. *Імітація рухів вітряка.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення імітаційних вправ, проведення дидактичних ігор і простих сюжетно-рольових ігор імітаційного змісту. Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій; <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів;</p> | <p>Розвиток цілеспрямованої уваги, стійкості уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p> |

¹⁹ Бобренко І.В. Фізична культура 8-10 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2016. 106 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1039 від 14.07.2017)

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ; <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів лисички, вовка, ведмедя, зайчика; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); <i>*розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії; <i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку; <i>*здійснює</i> імітацію жабки; рухів вітряка.</p> | <p>Розвиток здатності до самовираження. Розвиток адекватності зовнішнього прояву емоцій. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток зорового та кінестетичного контролю власних дій. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості, гуманності.</p> |
| Розділ II. СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ ЛЕГКА АТЛЕТИКА | | | |
| <p><i>Теоретичні відомості.</i> Легкоатлетичні вправи як частина фізичної підготовки. *Поняття «направляючий», «замикаючий». *Значення взаємодопомоги.</p> | <p>Групова (переважно в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, пояснення, розповіді, бесіди, завдання, вказівки, розпорядження,</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> уявлення значення легкоатлетичних вправ як частини фізичної підготовки; <i>називає</i> основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки</p> | <p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток стійкості довільної уваги.</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | <p>команди, підрахунку, розгляду, оцінки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>здіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів; <i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з легкої атлетики; <i>називає</i> основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки; <i>використовує</i> спортивну термінологію; <i>*має</i> уявлення про значення поняття «направляючий», «замикаючий»; про значення взаємодопомоги.</p> | <p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторово-часових уявлень. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Виховання охайності, дисциплінованості, організованості; навичок культури спілкування.</p> |
| <p><i>Ходьба</i>: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); по гімнастичній лаві вдвох, розходження; протиходом («змійкою», «петлею»); пересіченою місцевістю (до 2-3 км); з подоланням перешкод. <i>Біг</i>: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; крос (500-1500 м); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод.</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання підготовчих і підвідних вправ, легкоатлетичних вправ; проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом:</p> | <p><i>Виконує</i> ходьбу: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); по гімнастичній лаві вдвох, розходження; протиходом («змійкою», «петлею»); пересіченою місцевістю (до 2-3 км); з подоланням перешкод; <i>здійснює</i> біг: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; крос (500-1500 м); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9</p> | <p>Розвиток позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток операційно-організаційного компоненту мислення. Розвиток цілеспрямованості та підвищеної стійкості уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток волі. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухових дій.</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Елементи баскетболу, волейболу, футболу.</p> <p><i>Стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед); у довжину з місця; через набивний м'яч з поворотами на 90° (180°); опорний стрибок через гімнастичного козла (коня) в ширину способом зігнувши ноги. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>Метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця; кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>Лазіння:</i> по гімнастичній стінці (різними способами, вивченими в попередніх класах); піднімання ніг у висі; по гімнастичному канату в два прийоми.</p> <p><i>Повзання:</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди.</p> | <p>виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>м.; естафетний біг; з подоланням перешкод; виконує елементи баскетболу, футболу та волейболу; виконує стрибки: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед); у довжину з місця; через набивний м'яч з поворотами на 90°(180°); опорний стрибок через гімнастичного козла (коня) в ширину способом зігнувши ноги; елементи баскетболу, волейболу; виконує метання: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця; кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°; елементи баскетболу, волейболу; здійснює повзання по-пластунському з підлізанням під перешкоди; виконує лазіння: по гімнастичній стінці (різними</p> | <p>Корекція психоемоційного та психофізичного стану. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток узгодженості та точності рухових дій. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Профілактика та корекція плоскостопості. Формування м'язового корсету. Розвиток навички правильної постави в спокої та при виконанні рухових дій. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p> |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p><i>*Ходьба:</i> приставним кроком (з різними положеннями рук); слабо пересіченою місцевістю.</p> <p><i>*Біг:</i> повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); естафетний біг; «човниковий біг» 4 x 9 м.; слабо пересіченою місцевістю.</p> <p>Елементи баскетболу, футболу, волейболу.</p> <p><i>*Стрибки:</i> у довжину з місця; на м'яку перешкоду (h=50 см); через набивний м'яч; елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>*Метання:</i> малого м'яча у вертикальну стіну на дальність відскоку; малого м'яча в стіну та його ловіння (обома руками); кидання набивного м'яча (1-2 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця; елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>*Лазіння:</i> по гімнастичному канату в два прийоми.</p> <p><i>*Повзання:</i> на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м'яч.</p> | | <p>способами, вивченими в попередніх класах); піднімання ніг у висі; по гімнастичному канату в два прийоми;</p> <p><i>адекватно</i> спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ;</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ;</p> <p><i>*виконує</i> ходьбу: приставним кроком (з різними положеннями рук); слабо пересіченою місцевістю;</p> <p><i>*виконує біг:</i> повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); естафетний біг; «човниковий біг» 4 x 9 м.; слабо пересіченою місцевістю; елементи баскетболу, футболу, волейболу;</p> <p><i>*виконує стрибки:</i> у довжину з місця; на м'яку перешкоду (h=50 см); через набивний м'яч; елементи баскетболу, волейболу;</p> <p><i>*виконує метання:</i> малого м'яча у вертикальну стіну на дальність відскоку; малого м'яча в стіну та його ловіння (обома руками); кидання набивного м'яча (2 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця;</p> | <p>Розвиток діалогічного мовлення.</p> <p>Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.</p> <p>Виховання комунікативних навичок, культури поведінки, стриманості, наполегливості.</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>елементи баскетболу, волейболу;</p> <p><i>*виконує лазіння:</i> по гімнастичному канату в два прийоми;</p> <p><i>*виконує повзання:</i> на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м'яч;</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ.</p> | |
| Розділ III. РУХЛИВІ ІГРИ | | | |
| <p><i>Теоретичні відомості.</i></p> <p>Права та обов'язки гравців.</p> <p>Попередження травматизму при проведенні рухливих ігор.</p> <p>Правила та зміст розучених ігор.</p> <p><i>*Хід гри, її початок і закінчення.</i></p> <p><i>*Правила та зміст розучених ігор.</i></p> <p><i>*Правила безпеки при виконанні рухових дій.</i></p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Застосування опису, пояснення, завдання, розповіді, бесіди, вказівки, підрахунку, розгляду, оцінки.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями.</p> <p>Демонстрація та практичне відпрацювання навичок співпрацювати в парі, в групі; дотримання правил і розучування змісту рухливих ігор.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.</p> | <p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>має</i> поняття про правила та зміст розучених рухливих ігор;</p> <p><i>має</i> уявлення про права та обов'язки гравців при проведенні рухливих ігор; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор;</p> <p><i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор;</p> <p><i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні рухливих ігор;</p> <p><i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу;</p> <p><i>*виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор;</p> <p><i>*має</i> елементарне уявлення про правила та зміст</p> | <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Формування позитивної емоційної поведінки.</p> <p>Розвиток інтересу і звички до занять рухливими іграми.</p> <p>Розвиток зацікавленості до українських народних ігор.</p> <p>Розвиток стійкості довільної уваги.</p> <p>Розвиток рефлексії емоційних станів.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток адекватності емоційних реакцій.</p> <p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом. | розучених ігор; хід гри, її початок і закінчення; правила безпеки при виконанні рухових дій; *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку. | Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Виховання комунікаційних навичок, гуманізму, доброзичливості; вміння співпрацювати в парі, в групі, в колективі. |
| <p>Для розвитку уваги, мислення: «Стрибунці»²⁰, «Малими великого», «Неправильний рух», «Стонога» тощо.</p> <p>Для розвитку координаційних здібностей: «Стрибунці», «Малими великого», «Неправильний рух», «Стонога» тощо.</p> <p>Для розвитку гнучкості: «Стрибунці», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку швидкості: «Малими великого», «Стонога» тощо.</p> <p>Для розвитку сили: «Стонога» тощо.</p> <p>Для розвитку витривалості:</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання підвідних вправ, проведення рухливих ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>Виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях; емоційно реагує на ігрові ситуації; вміє грати в 9-10 рухливих ігор; адекватно спілкується з іншими дітьми під час проведення гри; здійснює взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри; *виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях; *вміє грати в 5-6 рухливих ігор.</p> | <p>Розвиток довільної уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Естетичний розвиток. Розвиток адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості, швидкісно-силових). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-</p> |

²⁰ Бобренко І.В. Фізична культура 8-10 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2016. 106 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1039 від 14.07.2017)

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>«Стонога», «Стрибунці» тощо. Для розвитку дрібної моторики: «Неправильний рух» тощо. З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Стрибунці», «Малими великого», «Стонога» тощо. З метанням, киданням, ловінням: «Малими великого», «Неправильний рух» тощо. Для розвитку комунікаційних навичок: «Стрибунці», «Малими великого», «Неправильний рух», «Стонога» тощо.</p> | | | <p>вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухової пам'яті. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання культури спілкування, колективізму; здатності до співпраці в групі, в колективі; гуманності, доброзичливості.</p> |
|---|--|--|--|

ОРІЄНТОВАНІ ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНOSTI ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

- здійснювати підготовку до уроку фізичної культури (під контролем учителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя);
- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під контролем учителя);
- мати уявлення про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (під контролем учителя);
- мати уявлення про культуру поведінки; культуру спілкування; українські народні обряди, традиції, українські народні ігри (за підказкою вчителя);
- відповідати на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя);
- називати основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за підказкою вчителя);
- називати основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за підказкою вчителя);
- вести діалог з учителем (за підказкою вчителя);
- проводити аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- планувати виконання конкретної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- виконувати елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- виконувати фізичні вправи (під контролем учителя);

- *виконувати* прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);
- *здійснювати* взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (під контролем учителя);
- *узгоджувати* фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);
- *прикладати* зусилля для покращення результату своїх дій (під контролем учителя).
- *– *здійснювати* підготовку до уроку фізичної культури (за вказівкою вчителя);
- *– *дотримуватись* правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроку фізичної культури (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *орієнтуватись* в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *мати* елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (під контролем учителя);
- *– *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *сприймати* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *виконувати* команди та рекомендації учителя (за вказівкою чи під контролем учителя);
- *– *використовувати* засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *відповідати* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *виконувати* задані фізичні вправи (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *узгоджувати* дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя).

9 клас

| Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу | Види навчальної діяльності | Очікувані результати навчання | Спрямованість корекційно-розвиткової роботи |
|--|--|--|---|
| Розділ І. ГІМНАСТИКА | | | |
| <p>Теоретичні відомості. Руховий режим дня учня 9-го класу. Значення виникнення фізичних вправ. *Руховий режим дня учня 9-го класу. *Основні фізичні якості і їх розвиток.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, розповіді, пояснення, бесіди, завдання, розгляду, оцінки, вказівки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання рухового режиму дня учня 9-го класу. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> виявляє інтерес до занять фізичною культурою; має уявлення про руховий режим дня учня 9-го класу; має уявлення про значення виникнення фізичних вправ; здійснює підготовку до уроку фізичного виховання; дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури; орієнтується в спортивному залі (на майданчику); *здійснює підготовку до уроку фізичної культури; *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури; *має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 9-го класу; основні фізичні якості і їх розвиток;</p> | <p>Розвиток позитивної мотивації та звички до занять фізичною культурою. Розвиток довільної уваги, стійкості уваги. Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими поняттями. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання навички культури спілкування; охайності, дисциплінованості, організованості. Виховання навички дотримання основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці з фізичної культури.</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | <p><i>*орієнтується</i> в спортивному залі (на спортивному майданчику);</p> <p><i>*сприймає</i> звернене мовлення вчителя;</p> <p><i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення;</p> <p><i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку.</p> | |
| <p>Дихальні вправи Глибоке дихання. Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (2)²¹. Динамічні дихальні вправи. <i>*Реберне дихання.</i> <i>*Динамічні дихальні вправи.</i></p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання дихальних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя; <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>здійснює</i> глибоке дихання, дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (2) ; <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи; <i>вміє</i> змінювати тип дихання за завданням учителя, регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу;</p> | <p>Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Корекція психофізичного та психоемоційного стану. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів.</p> |

²¹ Бобренко І.В. Фізична культура 8-10 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2016. 106 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1039 від 14.07.2017)

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | <p><i>*виконує</i> динамічні дихальні вправи; <i>*виконує</i> реберне дихання.</p> | <p>Виховання старанності, стриманості, дисциплінованості.</p> |
| <p><i>Вправи на розтягування</i> Високий випад. Випад вперед, назад, в сторони з предметом (набивний м'яч (2-3 кг)). <i>*Махи ногами</i> (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори.</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ на розтягування, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; <i>виконує</i> високий випад; випад вперед, назад, в сторони з предметом (набивний м'яч (2-3 кг)); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>*виконує</i> махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори.</p> | <p>Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток практичного мислення. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Формування м'язового корсету. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Корекція психоемоційного стану. Корекція психофізичної напруженості. Формування здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів педагога та інших учнів. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Акробатичні вправи Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). Нескладні комбінації з вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор. *Вис стоячи позаду. *Вис присівши позаду. *Пересування в висі праворуч, ліворуч.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: здійснення акробатичних вправ, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо); <i>здійснює</i> відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); <i>виконує</i> нескладні комбінації з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах; перехід із вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ; <i>*виконує</i> вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі праворуч, ліворуч; <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Розвиток довготривалої пам'яті. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток просторової уяви. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток рухової пам'яті. Виховання наполегливості, старанності.</p> |
| <p>Вправи на розслаблення Чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи). Хвилеподібні рухи руками. *Махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність (робота вчителя з учнем). Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: відпрацювання вправ на розслаблення, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> | <p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії; <i>виконує</i> чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ;</p> | <p>Розвиток довільного сприймання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток точності та збільшення обсягу кінетичної та кінестетичної пам'яті. Розвиток просторового орієнтування. Корекція фізичного та психоемоційного стану. Розвиток координації рухів.</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; *виконує махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу; *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи. | Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Виховання старанності, стриманості. |
| Вправи для розвитку координаційних здібностей Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор. Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). Передня рівновага з торканням підлоги однією рукою. Різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві. Лазіння по канату на швидкість. *Вис стоячи позаду. *Вис присівши позаду. *Пересування в висі праворуч, ліворуч. | Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення вправ для розвитку координаційних здібностей, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | <i>Здійснює</i> відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); <i>виконує</i> нескладні комбінації з вправ, вивчених у попередніх класах; перехід із вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор; <i>виконує</i> передню рівновагу з торканням підлоги однією рукою; різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; лазіння по канату на швидкість; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; * <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; * <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; * <i>виконує</i> вис стоячи позаду; вис присівши позаду; | Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток просторової уяви. Розвиток короткочасної та довготривалої пам'яті; збільшення обсягу оперативної пам'яті. Розвиток зорового, кінестетичного та вібраційно-тактильного контролю виконання рухової дії. Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації рухів. Формування м'язового корсету. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | пересування в висі праворуч, ліворуч. | Закріплення навички правильної постави. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток рухових якостей (спритності). Корекція адекватності емоційних реакцій. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання організованості. |
| <p>Стройові вправи Фігурне марширування. Виконання команд: «В одну шеренгу – ставай!» «У дві шеренги – ставай!» *Ходьба з поворотом за орієнтирами. *Виконання команд: «Вийти зі строю!», «Стати до строю!»</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) діяльність. Практичне виконання: відпрацювання стройових вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>виконує</i> фігурне марширування; <i>використовує</i> гімнастичну термінологію; <i>називає</i> основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії; <i>знає</i> своє місце в строю; <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «В одну шеренгу – ставай!» «У дві шеренги – ставай!»; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; *<i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «Вийти зі строю!», «Стати до строю!»;</p> | <p>Розвиток здатності до цілеспрямованої діяльності. Розвиток практично-дієвого мислення. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток волі. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та вібраційно-тактильного контролю виконання рухової дії.</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | <p>*<i>виконує</i> ходьбу з поворотами за орієнтирами;</p> <p>*<i>дотримується</i> послідовності виконання вправ;</p> <p>*<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи;</p> <p>*<i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів.</p> | <p>Розвиток рухових якостей (спритності). Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання організованості, стриманості, дисциплінованості, вміння співпрацювати в колективі.</p> |
| <p><i>Ритмопластичні вправи</i> Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: виконання ритмопластичних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми тощо); <i>називає</i> основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; <i>здійснює</i> танцювальні рухи в парах (чи в групі); елементи української хореографії; пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на</p> | <p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Розвиток довільного сприймання. Розвиток узагальненості уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток узгодженості та чіткості рухових дій.</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>використанням мультимедійних засобів).</p> <p>*Біг гопака правою та лівою вперед.</p> <p>*Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p> | <p>навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>колінах) під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів); <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу; <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації; <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати рухи інших учнів; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії в парі, в групі; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ;</p> <p>*<i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо);</p> <p>*<i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення;</p> <p>*<i>відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку;</p> <p>*<i>виконує</i> біг гопака правою та лівою вперед;</p> | <p>Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування та розвиток формул рухів. Розвиток відчуття темпу та ритму. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток діалогічного мовлення. Розвиток інтересу до української музики та танців. Розвиток навички адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Естетичний розвиток. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної сфери. Виховання доброзичливості, культури спілкування.</p> |
|---|--|---|---|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p><i>*здійснює</i> зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи.</p> | |
| <p><i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i> Випад вперед, назад, в сторони з предметом (набивний м'яч \ медицинбол (2-3 кг). Штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця двома руками / однією рукою. Підкидання та ловіння гімнастичної палиці з її переверотом. Перекочування малого м'яча в парах. Чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ з використанням гімнастичних предметів і приладів, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом:</p> | <p><i>Називає</i> використані предмети та їх основні ознаки; <i>сприймає</i> піктограми, текст (слова) на табличках; <i>адекватно</i> реагує на зауваження та рекомендації вчителя; <i>виконує</i> лазіння по канату на швидкість; різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла (коня) в ширину; <i>виконує</i> елементи футболу, волейболу, баскетболу; <i>виконує</i> випад вперед, назад, в сторони з предметом</p> | <p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток операційно-організаційного компонента мислення. Розвиток просторової уяви. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій та здатності до</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу). Лазіння по канату на швидкість. Різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві. Опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла (коня) в ширину. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах). Елементи футболу, волейболу, баскетболу. *Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмети (наприклад, мішечок з піском), покладені на гімнастичну лаву. *Передача гімнастичної палиці в парах. *Кидання набивного м'яча (2 кг) в парі (в.п. – о.с.) та його ловіння.</p> | <p>виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>(набивний м'яч \ медицинбол (2-3 кг); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця двома руками / однією рукою; підкидання та ловіння гімнастичної палиці з її переверотом; чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); перекочування малого м'яча в парах; хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу); пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах); <i>адекватно</i> спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>*розрізняє</i> предмети, використані на уроці; <i>*виконує</i> ходьбу по гімнастичній лаві з переступанням через предмети (наприклад, мішечок з піском), покладені на</p> | <p>одночасних рухів і взаємодії обома руками. Естетичний розвиток. Розвиток емоційної сфери. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, швидкості, спритності). Закріплення навички правильної постави. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання комунікативних навичок; гуманності, доброзичливості, поваги до інших дітей, навичок спілкування та роботи в групі / колективі.</p> |
|--|---|---|--|

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | гімнастичну лаву; передачу гімнастичної палиці в парах; кидання набивного м'яча (2 кг) в парі (в.п. о.с.) та його ловіння; *вміє узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ. | |
| <p>Кистьова та пальчикова гімнастика</p> <p>Ігровий самомасаж кистей рук. Підігнути подушечки пальців правої руки до верхньої частини долоні, великий палець притиснути до вказівного (правою \ лівою рукою, обома руками). Мудра «Калешвара-Мудра»²². *Протиставлення одного пальця кисті іншим. *Стискання кистями рук еспандера. *Ігровий самомасаж кистей рук. *Мудра «Зуб дракона».</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання вправ кистьової та пальчикової гімнастики, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання за темою уроку; <i>виконує</i> ігровий самомасаж кистей рук; підгинання подушечок пальців правої руки до верхньої частини долоні, великий палець притиснути до вказівного (правою \ лівою рукою, обома руками); <i>виконує</i> мудру «Калешвара»; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ; *<i>виконує</i> протиставлення одного пальця кисті іншим; стискання кистями рук еспандера; ігровий самомасаж кистей рук; *<i>виконує</i> мудру «Зуб дракона»; *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Розвиток цілеспрямованості та підвищеної стійкості уваги. Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток операційно-організаційного компонента мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток здатності до одночасних рухів і до взаємодії обома руками. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану. Розвиток дрібної моторики рук.</p> |

²² Бобренко І.В. Фізична культура 8-10 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2016. 106 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1039 від 14.07.2017)

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності. |
| <p>Імітаційні вправи Імітація рухів весляра, рибалки. *Імітація лагідного котика та котика, що сердиться.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення імітаційних вправ, проведення дидактичних ігор і простих сюжетно-рольових ігор імітаційного змісту. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій; <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів; <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ; <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів весляра; рухів рибалки; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо);</p> | <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток цілеспрямованої уваги, стійкості уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до самовираження. Розвиток адекватності зовнішнього прояву емоцій. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті.</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | <p><i>*розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії;</p> <p><i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*здійснює</i> імітацію лагідного котика та котика, що сердиться.</p> | <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили).</p> <p>Розвиток зорового та кінестетичного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.</p> <p>Виховання колективізму, доброзичливості, гуманності.</p> |
| <p>Розділ II. СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ ЛЕГКА АТЛЕТИКА</p> | | | |
| <p><i>Теоретичні відомості.</i></p> <p>Оздоровче значення проведення легкоатлетичних вправ.</p> <p>Заняття оздоровчим бігом.</p> <p><i>*Вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей.</i></p> <p><i>*Тренувальне значення фізичних (легкоатлетичних) вправ.</i></p> | <p>Групова (переважно в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Застосування опису, пояснення, розповіді, бесіди, завдання, вказівки, розпорядження, команди, підрахунку, розгляду, оцінки.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями.</p> | <p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про оздоровче значення проведення легкоатлетичних вправ; заняття оздоровчим бігом;</p> <p><i>називає</i> основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів;</p> <p><i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з легкої атлетики;</p> <p><i>називає</i> основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні</p> | <p>Розвиток пізнавальної активності.</p> <p>Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами.</p> <p>Розвиток стійкості довільної уваги.</p> <p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.</p> <p>Розвиток просторово-часових уявлень.</p> <p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу.</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки; <i>використовує</i> основну спортивну термінологію; <i>*має</i> уявлення про вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей; тренувальне значення фізичних (легкоатлетичних) вправ.</p> | <p>Виховання охайності, дисциплінованості, організованості; навичок культури спілкування.</p> |
| <p><i>Ходьба:</i> із переходом на біг; у швидкому темпі на час (відрізки 100-500 м); різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; фігурне марширування; пересіченою місцевістю (3-4 км); з подоланням перешкод. <i>Біг:</i> повільний у рівномірному темпі (10-12 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; крос (500-2000 м); естафетний біг; з подоланням перешкод; елементи баскетболу, волейболу, футболу. <i>Стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед,</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання підготовчих і підвідних вправ, легкоатлетичних вправ; проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Здійснює ходьбу:</i> із переходом на біг; у швидкому темпі на час (відрізки 100-500 м); різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; фігурне марширування; пересіченою місцевістю (3-4 км); з подоланням перешкод; <i>здійснює біг:</i> повільний у рівномірному темпі (10-12 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; крос (500-2000 м); естафетний біг; з подоланням перешкод; елементи баскетболу, волейболу, футболу; <i>виконує стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу</p> | <p>Розвиток позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток операційно-організаційного компоненту мислення. Розвиток цілеспрямованості та підвищеної стійкості уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток волі. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухових дій. Корекція психоемоційного та психофізичного стану. Розвиток просторового орієнтування.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>*<i>Біг</i>: повільний у рівномірному темпі (5-8 хв); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг; слабо пересіченою місцевістю. Елементи баскетболу, футболу, волейболу.</p> <p>*<i>Стрибки</i>: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p>*<i>Метання</i>: кидання набивного м'яча (2 кг) в парі (в.п. о.с.) та його ловіння; малого м'яча на дальність з розбігу. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p>*<i>Лазіння</i>: вис на гімнастичному канаті; вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі на гімнастичній стінці праворуч, ліворуч.</p> <p>*<i>Повзання</i>: по-пластунському.</p> | | <p>*<i>виконує біг</i>: повільний у рівномірному темпі (5-8 хв); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг; слабо пересіченою місцевістю; елементи баскетболу, футболу, волейболу;</p> <p>*<i>виконує стрибки</i>: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку; елементи баскетболу, волейболу;</p> <p>*<i>виконує метання</i>: кидання набивного м'яча (2 кг) в парі (в.п. о.с.) та його ловіння; малого м'яча на дальність з розбігу; елементи баскетболу, волейболу;</p> <p>*<i>виконує лазіння</i>: вис на гімнастичному канаті; вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі праворуч, ліворуч;</p> <p>*<i>виконує повзання</i>: по-пластунському;</p> <p>*<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ.</p> | <p>спілкування. Виховання комунікативних навичок, культури поведінки, стриманості, наполегливості.</p> |
| Розділ III. РУХЛИВІ ІГРИ | | | |
| <p><i>Теоретичні відомості.</i> Правила суддівства. Капітан команди, обов'язки та права. Правила та зміст розучених ігор. *Правила та зміст розучених ігор.</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, пояснення, завдання, розповіді, бесіди,</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених рухливих ігор;</p> | <p>Розвиток інтересу і звички до занять рухливими іграми. Розвиток зацікавленості до українських народних ігор. Розвиток стійкості довільної уваги.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>*Культура спілкування.</p> | <p>вказівки, підрахунку, розгляду, оцінки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок співпрацювати в парі, в групі; дотримання правил і розучування змісту рухливих ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p> | <p>має уявлення про правила суддівства; капітан команди, обов'язки та права; виконує правила поведінки при проведенні рухливих ігор; дотримується техніки безпеки при проведенні ігор; відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; *виконує правила поведінки при проведенні рухливих ігор; *має елементарне уявлення про правила та зміст розучених ігор; культуру спілкування; *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи; *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку.</p> | <p>Розвиток просторової уяви. Формування позитивної емоційної поведінки. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватності емоційних реакцій. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Виховання комунікаційних навичок, гуманізму, доброзичливості; вміння співпрацювати в парі, в групі, в колективі.</p> |
| <p>Для розвитку уваги, мислення: «Вудочка»²³, «Неправильний рух», «М'яч над головою» тощо.</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> | <p>Виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях;</p> | <p>Розвиток просторової уяви. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> |

²³ Бобренко І.В. Фізична культура 8-10 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2016. 106 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1039 від 14.07.2017)

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Для розвитку координаційних здібностей: «Вудочка», «Неправильний рух», «М'яч над головою» тощо.</p> <p>Для розвитку гнучкості: «Вудочка», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку швидкості: «Вудочка», «М'яч над головою» тощо.</p> <p>Для розвитку сили: «М'яч над головою» тощо.</p> <p>Для розвитку витривалості: «М'яч над головою» тощо.</p> <p>Для розвитку дрібної моторики: «Неправильний рух» тощо.</p> <p>З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Вудочка», «Неправильний рух», «М'яч над головою» тощо.</p> <p>З метанням, киданням, ловінням: «М'яч над головою», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку комунікаційних навичок: «Вудочка», «Неправильний рух», «М'яч над головою» тощо.</p> | <p>Практичне виконання: відпрацювання підвідних вправ, проведення рухливих ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>емоційно</i> реагує на ігрові ситуації; <i>вміє</i> грати в 10-11 рухливих ігор; <i>адекватно</i> спілкується з іншими дітьми під час проведення рухливої гри; <i>здійснює</i> взаємодію з іншими дітьми під час проведення рухливої гри; <i>*виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях; <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи; <i>*вміє</i> грати в 6 рухливих ігор.</p> | <p>Розвиток довільної уваги. Розвиток адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості, швидкісно-силових). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухової пам'яті. Естетичний розвиток. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання культури спілкування, колективізму; здатності до співпраці в групі, в колективі; гуманності, доброзичливості.</p> |
|--|---|---|--|

ОРІЄНТОВАНІ ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНOSTІ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

- здійснювати підготовку до уроку фізичної культури (під контролем учителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя);

- *виявляти* інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під контролем учителя);
- *мати уявлення* про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (під контролем учителя);
- *мати уявлення* про культуру поведінки; культуру спілкування; українські народні обряди, традиції, українські народні ігри (за підказкою вчителя);
- *відповідати* на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя);
- *називати* основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за підказкою вчителя);
- *називати* основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за підказкою вчителя);
- *вести* діалог з учителем (за підказкою вчителя);
- *проводити* аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *планувати* виконання конкретної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- *виконувати* елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- *виконувати* фізичні вправи (під контролем учителя);
- *виконувати* прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);
- *здійснювати* взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (під контролем учителя);
- *узгоджувати* фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);
- *прикладати* зусилля для покращення результату своїх дій (під контролем учителя).
- *– *здійснювати* підготовку до уроку фізичної культури (за вказівкою вчителя);
- *– *дотримуватись* правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроку фізичної культури (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *орієнтуватись* в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *мати* елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (під контролем учителя);
- *– *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *сприймати* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою чи під контролем учителя);

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

10 клас

| <i>Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу</i> | <i>Види навчальної діяльності</i> | <i>Очікувані результати навчання</i> | <i>Спрямованість корекційно-розвиткової роботи</i> |
|---|---|--|---|
| Розділ І. ГІМНАСТИКА | | | |
| <p>Теоретичні відомості. Руховий режим дня учня 10-го класу. Фізичне навантаження, значення самоконтролю під час занять фізичною культурою. *Руховий режим дня учня 10-го класу. *Здоровий спосіб життя. *Фізична культура як складова здорового способу життя.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, розповіді, пояснення, бесіди, завдання, розгляду, оцінки, вказівки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання рухового режиму дня учня 10-го класу. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> виявляє інтерес до занять фізичною культурою; має уявлення про руховий режим дня учня 10-го класу; має уявлення про фізичне навантаження, значення самоконтролю під час занять фізичною культурою; здійснює підготовку до уроку фізичного виховання; дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури; орієнтується в спортивному залі (на майданчику); *здійснює підготовку до уроку фізичної культури; *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури; *має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 10-го класу; здоровий спосіб життя; фізичну культуру як</p> | <p>Розвиток позитивної мотивації та звички до занять фізичною культурою. Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими поняттями. Розвиток довільної уваги, стійкості уваги. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання навички культури спілкування; охайності, дисциплінованості, організованості. Виховання навички дотримання основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці з фізичної культури.</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | <p>складову здорового способу життя; <i>*орієнтується</i> в спортзалі (на майданчику); <i>*сприймає</i> звернене мовлення вчителя; <i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку; <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення.</p> | |
| <p><i>Дихальні вправи</i> Дихання, що сприяє балансуванню нервової системи. Динамічні дихальні вправи. *Ха-дихання стоячи²⁴. *Динамічні дихальні вправи.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання дихальних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом:</p> | <p><i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя; <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>здійснює</i> дихання, що сприяє балансуванню нервової системи; <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи; <i>вміє</i> змінювати тип дихання за завданням учителя, регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу;</p> | <p>Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Корекція психофізичного та психоемоційного стану. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток узгодженості рухових дій.</p> |

²⁴ Бобренко І.В. Фізична культура 8-10 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2016. 106 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1039 від 14.07.2017)

| | | | |
|--|--|---|--|
| | виконання спеціально підібраних завдань. | * <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи; * <i>виконує</i> ха-дихання стоячи. | Розвиток координації рухів. Виховання старанності, стриманості, дисциплінованості. |
| <i>Вправи на розтягування</i> Високий випад зі скручуванням. Випад вперед, назад, в сторони з рухами предметом (набивний м'яч \ медицинбол (2-3 кг). *Симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори. | Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ на розтягування, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | <i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; <i>виконує</i> високий випад зі скручуванням; випад вперед, назад, в сторони з рухами предметом; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; * <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи; * <i>виконує</i> симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори. | Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток практичного мислення. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Формування м'язового корсету. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Корекція психоемоційного стану. Корекція психофізичної напруженості. Формування здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів педагога та інших учнів. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. |

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>Акробатичні вправи Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). Виконання нескладних комбінацій з вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор. Упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи. *Сід (на п'ятах) з рухами руками. *Вис на прямих руках. *Підтягування на канаті (з вузлами). *Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата).</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: здійснення акробатичних вправ, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо); <i>здійснює</i> відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); нескладні комбінації з вправ, вивчених у попередніх класах; перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор; упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; <i>*виконує</i> сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підтягування на канаті (з вузлами); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Розвиток довготривалої пам'яті. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток просторової уяви. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток рухової пам'яті. Виховання наполегливості, старанності.</p> |
| <p>Вправи на розслаблення Чергування вправ в парах з переборенням опору партнера з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність (робота вчителя з учнем). Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: відпрацювання вправ на</p> | <p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії; <i>виконує</i> чергування вправ в парах з переборенням опору партнера з наступним розслабленням (вібрації та</p> | <p>Розвиток довільного сприймання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток точності та збільшення обсягу кінетичної та кінестетичної пам'яті.</p> |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>розслабленими руками під час ходьби, бігу). *Напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи).</p> | <p>розслаблення, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи; <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; *виконує напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p> | <p>Розвиток просторового орієнтування. Корекція фізичного та психоемоційного стану. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Виховання старанності, стриманості.</p> |
| <p><i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i> Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор. Найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній лаві. Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед. Стрибки на гімнастичній лаві.</p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення вправ для розвитку координаційних здібностей, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Здійснює</i> відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); нескладні комбінації з вправ, вивчених у попередніх класах; перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор; упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи; <i>виконує</i> ходьбу по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед; стрибки на гімнастичній лаві; лазіння по канату без допомоги ніг; підтягування на канаті;</p> | <p>Розвиток просторової уяви. Розвиток короткочасної та довготривалої пам'яті; збільшення обсягу оперативної пам'яті. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток зорового, кінестетичного та вібраційно-тактильного контролю виконання рухової дії. Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Лазіння по канату без допомоги ніг. Підтягування на канаті. *Сід (на п'ятах) з рухами руками. *Вис на прямих руках. *Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата). *Підтягування на канаті (з вузлами). *Підкидання та ловіння гімнастичної палиці.</p> | | <p>*виконує сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ; <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; *виконує підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підтягування на канаті (з вузлами); підкидання та ловіння гімнастичної палиці; *виконує сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих руках; *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи; *дотримується послідовності виконання вправ.</p> | <p>модальності та вміння їх диференціювати. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації рухів. Формування м'язового корсету. Закріплення навички правильної постави. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток рухових якостей (спритності). Корекція адекватності емоційних реакцій. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання організованості.</p> |
| <p>Стройові вправи Фігурне марширування за орієнтирами. Виконання команд: «По три – розрахуйсь!», «У колону по три – ставай!». *Повороти в русі. *Виконання команд: «На прапор – рівняйсь!»</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) діяльність. Практичне виконання: відпрацювання стройових вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> | <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу; <i>виконує</i> команди вчителя; <i>використовує</i> основну спортивну (гімнастичну) термінологію;</p> | <p>Розвиток просторового орієнтування. Розвиток здатності до цілеспрямованої діяльності. Розвиток практично-дієвого мислення. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>називає</i> основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії; <i>знає</i> своє місце в строю; <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «<i>По три – розрахуйсь!</i>», «<i>У колону по три – ставай!</i>»; <i>виконує</i> фігурне марширування за орієнтирами; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ; *<i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «<i>На прапор – рівняйсь!</i>»; *<i>виконує</i> повороти в русі; *<i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; *<i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів.</p> | <p>модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток волі. Розвиток адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та вібраційно-тактильного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухових якостей (спритності). Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання організованості, стриманості, дисциплінованості, вміння співпрацювати в колективі.</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p><i>Ритмопластичні вправи</i> Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. *Крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: виконання ритмопластичних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми тощо); <i>називає</i> основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; <i>здійснює</i> зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом; <i>виконує</i> танцювальні рухи в парах (чи в групі); елементи української хореографії; <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу; <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації; <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати рухи інших учнів; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії в парі, в групі;</p> | <p>Розвиток довільного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Розвиток узагальненості уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток узгодженості та чіткості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування та розвиток формул рухів. Розвиток відчуття темпу та ритму. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток діалогічного мовлення. Розвиток інтересу до української музики та танців. Розвиток навички адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Естетичний розвиток.</p> |
|---|--|--|---|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; <i>*вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>*виконує</i> крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).</p> | <p>Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної сфери. Виховання доброзичливості, культури спілкування.</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p><i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i></p> <p>Штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця однією рукою.</p> <p>Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед.</p> <p>Лазіння по канату без допомоги ніг.</p> <p>Підтягування на канаті.</p> <p>Опорний стрибок боком через гімнастичного коня з ручками.</p> <p>Опорний стрибок боком через гімнастичного коня (h=100 см).</p> <p>Опорний стрибок через гімнастичного козла способом зігнувши ноги в довжину хлопчикам (h=110 см), у ширину дівчаткам (h=100 см).</p> <p>Стрибки на гімнастичній лаві.</p> <p>Упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи.</p> <p>Елементи футболу, волейболу, баскетболу.</p> <p>*Підтягування на канаті (з вузлами).</p> <p>*Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата).</p> <p>*Підкидання та ловіння гімнастичної палиці.</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ з використанням гімнастичних предметів і приладів, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>Називає</i> використані предмети та їх основні ознаки; <i>сприймає</i> піктограми, текст (слова) на табличках; <i>адекватно</i> реагує на зауваження та рекомендації вчителя; <i>виконує</i> ходьбу по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед; лазіння по канату без допомоги ніг; підтягування на канаті; опорний стрибок боком через гімнастичного коня з ручками; опорний стрибок боком через гімнастичного коня (h=100 см); опорний стрибок через гімнастичного козла способом зігнувши ноги в довжину хлопчикам (h=110 см), у ширину дівчаткам (h=100 см); стрибки на гімнастичній лаві; <i>виконує</i> елементи футболу, волейболу, баскетболу; <i>виконує</i> штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця однією рукою; упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи; <i>адекватно</i> спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі</p> | <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток операційно-організаційного компонента мислення.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p> <p>Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів.</p> <p>Розвиток просторового орієнтування.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій та здатності до одночасних рухів і взаємодії обома руками.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток емоційної сфери.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, швидкості, спритності).</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p> <p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p> |
|--|---|---|---|

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | <p>виконання вправ; <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи; <i>*розрізняє</i> предмети, використані на уроці; <i>*виконує</i> підтягування на канаті; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підкидання та ловіння гімнастичної палиці.</p> | <p>Виховання комунікативних навичок; гуманності, доброзичливості, поваги до інших дітей, навичок спілкування та роботи в групі / колективі.</p> |
| <p>Кистьова та пальчикова гімнастика Стиснути кулак, вказівний палець і мізинець розвести в різні боки («вуса»); ворушити «вусами». Ігровий самомасаж кистей рук. Мудра «Вправа трьох таємниць».²⁵ <i>*Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення.</i> <i>*Ігровий самомасаж кистей рук.</i> <i>*Мудра «Життя».</i></p> | <p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання вправ кистьової та пальчикової гімнастики, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом:</p> | <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання за темою уроку; <i>виконує</i> стискування кулака; вказівний палець і мізинець розвести в різні боки («вуса»); ворушити «вусами»; ігровий самомасаж кистей рук; <i>виконує</i> мудру «Вправа трьох таємниць»; <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ; <i>*виконує</i> почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення; ігровий самомасаж кистей рук; <i>*виконує</i> мудру «Життя»;</p> | <p>Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток цілеспрямованості та підвищеної стійкості уваги. Розвиток мисленневих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток операційно-організаційного компонента мислення. Розвиток здатності до одночасних рухів і до взаємодії обома руками. Розвиток координації рухів.</p> |

²⁵ Бобренко І.В. Фізична культура 8-10 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2016. 106 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1039 від 14.07.2017)

| | | | |
|--|---|--|--|
| | виконання спеціально підібраних завдань. | <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи. | Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану. Розвиток дрібної моторики рук. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності. |
| <i>Імітаційні вправи</i> Імітація сонечка, вітру, дощу. Імітація роботи на комп'ютері (друку). <i>*Імітація рухів чаплі, польоту птахів.</i> | Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення імітаційних вправ, проведення дидактичних ігор і простих сюжетно-рольових ігор імітаційного змісту. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань. | <i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій; <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів; <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ; <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації сонечка, вітру, дощу; імітації роботи на комп'ютері (друку); | Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток просторової уяви. Розвиток цілеспрямованої уваги, стійкості уваги. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток адекватності зовнішнього прояву емоцій. Розвиток рефлексії емоційних станів. |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | <p><i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); <i>*розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії; <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення; <i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку; <i>*здійснює</i> імітацію рухів чаплі, польоту птахів; <i>*вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів.</p> | <p>Корекція психоемоційного стану. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток зорового та кінестетичного контролю власних дій. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості, гуманності.</p> |
| Розділ II. СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ ЛЕГКА АТЛЕТИКА | | | |
| <p><i>Теоретичні відомості.</i> Контроль фізичного навантаження на занятті легкоатлетичними вправами. Значення самоконтролю. *Здоров'я та здоровий спосіб життя.</p> | <p>Групова (переважно в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, пояснення, розповіді, бесіди, завдання, вказівки, розпорядження, команди, підрахунку, розгляду, оцінки.</p> | <p><i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> уявлення про контроль фізичного навантаження на занятті легкоатлетичними вправами; значення самоконтролю; <i>називає</i> основні динамічні та просторово-часові ознаки</p> | <p>Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток інтересу до занять</p> |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>*Значення легкоатлетичних вправ для здоров'я людини.</p> | <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів; <i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з легкої атлетики; <i>називає</i> основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки; <i>використовує</i> спортивну основну термінологію; <i>*має</i> уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя; значення легкоатлетичних вправ для здоров'я людини; <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення.</p> | <p>легкоатлетичними вправами. Розвиток просторово-часових уявлень. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Виховання охайності, дисциплінованості, організованості; навичок культури спілкування.</p> |
| <p><i>Ходьба</i>: прискорена; по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед; фігурне марширування за орієнтирами; з подоланням вертикальних і горизонтальних перешкод. <i>Біг</i>: повільний у рівномірному темпі (12-15 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання підготовчих і підвідних вправ, легкоатлетичних вправ; проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> | <p><i>Виконує ходьбу</i>: прискорена; по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед; фігурне марширування за орієнтирами; з подоланням вертикальних і горизонтальних перешкод; <i>виконує біг</i>: повільний у рівномірному темпі (12-15 хв); на швидкість (60 м) з</p> | <p>Розвиток цілеспрямованості та підвищеної стійкості уваги. Розвиток позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток операційно-організаційного компоненту мислення.</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>старту; крос (500- 2500 м); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод. Елементи баскетболу, волейболу, футболу.</p> <p><i>Стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед, назад); у довжину з місця; на гімнастичній лаві; опорний стрибок боком через гімнастичного коня з ручками; опорний стрибок боком через гімнастичного коня (h=100 см); опорний стрибок через гімнастичного козла способом зігнувши ноги в довжину хлопчикам (h=110 см), у ширину дівчаткам (h=100 см). Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>Метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця та зі скачка. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>Лазіння:</i> по канату без допомоги ніг; підтягування на канаті.</p> <p><i>Повзання:</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди.</p> | <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p>низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; крос (500- 2500 м); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод; елементи баскетболу, футболу та волейболу;</p> <p><i>виконує стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед, назад); у довжину з місця; на гімнастичній лаві; опорний стрибок боком через гімнастичного коня з ручками; опорний стрибок боком через гімнастичного коня (h=100 см); опорний стрибок через гімнастичного козла способом зігнувши ноги в довжину хлопчикам (h=110 см), у ширину дівчаткам (h=100 см); елементи баскетболу, волейболу;</p> <p><i>виконує метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця та зі скачка; елементи баскетболу, волейболу;</p> | <p>Розвиток просторової уяви. Розвиток волі. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухових дій. Корекція психоемоційного та психофізичного стану. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток узгодженості та точності рухових дій. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Профілактика та корекція плоскостопості. Формування м'язового корсету. Розвиток навички правильної постави в спокої та при виконанні рухових дій. Формування та розвиток формул рухів.</p> |
|---|---|--|---|

| | | | |
|---|--|---|--|
| <p><i>*Ходьба:</i> у чергуванні зі стрибками; у чергуванні з бігом.</p> <p><i>*Біг:</i> повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод.</p> <p>Елементи баскетболу, футболу, волейболу.</p> <p><i>*Стрибки:</i> через довгу скакалку, що обертається. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>*Метання:</i> штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця двома руками / однією рукою; малого м'яча на дальність з розбігу способом з – за спини через плече; малого м'яча на дальність по «коридору» 10 м.; малого м'яча з місця в ціль (наприклад, щит d 1x1 м), розташовану на h=3 м. Елементи баскетболу, волейболу.</p> | | <p><i>виконує лазіння:</i> по канату без допомоги ніг; підтягування на канаті;</p> <p><i>здійснює повзання</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди;</p> <p><i>адекватно</i> спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ;</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ;</p> <p><i>*виконує ходьбу:</i> у чергуванні зі стрибками; у чергуванні з бігом;</p> <p><i>*виконує біг:</i> повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод; елементи баскетболу, футболу, волейболу;</p> <p><i>*виконує стрибки:</i> через довгу скакалку, що обертається; елементи баскетболу, волейболу;</p> <p><i>*виконує метання:</i> штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця двома руками / однією рукою; малого м'яча на дальність з розбігу способом з – за спини через плече; малого м'яча на дальність по «коридору» 10 м.; малого м'яча з місця в ціль (наприклад, щит d 1x1 м),</p> | <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії.</p> <p>Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p> <p>Розвиток діалогічного мовлення.</p> <p>Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.</p> <p>Виховання комунікативних навичок, культури поведінки, стриманості, наполегливості.</p> |
|---|--|---|--|

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p><i>*Лазіння:</i> вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підтягування на канаті (з вузлами).</p> <p><i>*Повзання:</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди.</p> | | <p>розташовану на h=3 м; елементи баскетболу, волейболу;</p> <p><i>*виконує лазіння:</i> вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підтягування на канаті (з вузлами);</p> <p><i>*виконує повзання:</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди;</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів;</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ.</p> | |
| Розділ III. РУХЛИВІ ІГРИ | | | |
| <p><i>Теоретичні відомості.</i></p> <p>Оздоровчий вплив занять рухливими та спортивними іграми. Система ведення гри в нападі та у захисті.</p> <p>Правила та зміст розучених ігор.</p> <p><i>*Правила та зміст розучених ігор.</i></p> <p><i>*Народні обряди, традиції, українські народні ігри.</i></p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Застосування опису, пояснення, завдання, розповіді, бесіди, вказівки, підрахунку, розгляду, оцінки.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями.</p> <p>Демонстрація та практичне відпрацювання навичок співпрацювати в парі, в групі;</p> | <p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>має</i> поняття про правила та зміст розучених рухливих ігор;</p> <p><i>має</i> уявлення про оздоровчий вплив занять рухливими та спортивними іграми; систему ведення гри в нападі та у захисті;</p> <p><i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор;</p> <p><i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні ігор;</p> | <p>Розвиток цілеспрямованої уваги.</p> <p>Розвиток стійкості довільної уваги.</p> <p>Розвиток зацікавленості до українських народних ігор.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Формування позитивної емоційної поведінки.</p> <p>Розвиток рефлексії емоційних станів.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток адекватності емоційних реакцій.</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>дотримання правил і розуміння змісту рухливих ігор.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p> | <p><i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу;</p> <p><i>*має</i> елементарне уявлення про народні обряди, традиції, українські народні ігри;</p> <p><i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення;</p> <p><i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку;</p> <p><i>*виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор.</p> | <p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток фантазії та здатності до самовираження.</p> <p>Виховання комунікаційних навичок, гуманізму, доброзичливості; вміння співпрацювати в парі, в групі, в колективі.</p> |
| <p>Для розвитку уваги, мислення: «Вітер змінюється»²⁶, «Неправильний рух», «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку координаційних здібностей: «Вітер змінюється», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку гнучкості: «Вітер змінюється», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку швидкості: «Вітер змінюється» тощо.</p> | <p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання підвідних вправ, проведення рухливих ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з</p> | <p><i>Виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях;</p> <p><i>емоційно</i> реагує на ігрові ситуації;</p> <p><i>вміє</i> грати в 12-13 рухливих ігор;</p> <p><i>адекватно</i> спілкується з іншими дітьми під час проведення рухливої гри;</p> <p><i>здійснює</i> взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри;</p> | <p>Розвиток довільної уваги.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості, швидкісно-силових).</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-</p> |

²⁶ Бобренко І.В. Фізична культура 8-10 класи *Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей* [Електронний ресурс] Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2016. 106 с. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ Міністерства освіти і науки №1039 від 14.07.2017)

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Для розвитку сили: «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку витривалості: «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку дрібної моторики: «Неправильний рух» тощо.</p> <p>З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Вітер змінюється» тощо.</p> <p>З метанням, киданням, ловінням: «Хто далі», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку комунікаційних навичок: «Вітер змінюється», «Неправильний рух», «Хто далі» тощо.</p> | <p>навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p> | <p><i>*виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях;</p> <p><i>*вміє</i> грати в 7-8 рухливих ігор;</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів;</p> <p><i>*дотримується</i> техніки безпеки при проведенні рухливих ігор;</p> <p><i>*виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор;</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ.</p> | <p>вібраційного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток фантазії та здатності до самовираження.</p> <p>Розвиток рефлексії емоційних станів.</p> <p>Розвиток адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу.</p> <p>Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.</p> <p>Розвиток діалогічного мовлення.</p> <p>Виховання культури спілкування, колективізму; навичок взаємодії, здатності до співпраці в групі, в колективі; гуманності, доброзичливості.</p> |
|--|--|--|---|

ОРІЄНТОВАНІ ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНOSTІ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

- здійснювати підготовку до уроку фізичної культури (під контролем учителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя);
- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під контролем учителя);
- мати уявлення про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (під контролем учителя);
- мати уявлення про культуру поведінки; культуру спілкування; українські народні обряди, традиції, українські народні ігри (за

підказкою вчителя);

- *відповідати* на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя);
- *називати* основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників; основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за підказкою вчителя);
- *вести* діалог з учителем (за підказкою вчителя);
- *проводити* аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *планувати* виконання конкретної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- *виконувати* елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- *виконувати* фізичні вправи (під контролем учителя);
- *виконувати* прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);
- *здійснювати* взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (під контролем учителя);
- *узгоджувати* фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);
- *прикладати* зусилля для покращення результату своїх дій (під контролем учителя).
- *– *здійснювати* підготовку до уроку фізичної культури (за вказівкою вчителя);
- *– *дотримуватись* правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроку фізичної культури (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *орієнтуватись* в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *мати* елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- *– *мати елементарне уявлення* про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (під контролем учителя);
- *– *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *сприймати* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *виконувати* команди та рекомендації учителя (за вказівкою чи під контролем учителя);
- *– *використовувати* засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *виконувати* задані фізичні вправи (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *узгоджувати* дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи під контролем учителя);
- *– *узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя).