

Міністерство освіти і науки України

Інститут спеціальної педагогіки НАПН  
України

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

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**5 клас**

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

**Київ - 2014**

## Пояснювальна записка

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

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

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

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

### 1) оздоровчих:

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

### 2) корекційно-розвивальних:

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

### 3) освітніх:

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

### 4) виховних:

- сприяння моральному, естетичному, розумовому та трудовому вихованню учнів;

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

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

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

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

При оцінюванні навчальних досягнень учнів враховують:

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

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

Структура програми включає три взаємопов'язані складові навчального процесу:

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

Програма складається з чотирьох частин.

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

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

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

початковій школі, розвиваються та вдосконалюються в 5-му класі.

### Орієнтовна сітка розподілу навчальних годин

<i>Розділи програмного матеріалу</i>	<i>5-й клас</i>	<i>6-й клас</i>	<i>7-й клас</i>
<i>Гімнастика</i>	16	16	16
<i>Легка атлетика</i>	14	18	18
<i>Лижна підготовка</i>	8	8	8
<i>Ігри</i>	26	22	22
<i>Вправи за вибором школи (плавання, вправи на тренажерах, футбол, теренкур, пішохідний туризм тощо)</i>	6	6	6
<i>Всього годин</i>	70	70	70

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Лижна підготовка передбачається програмою як обов'язковий матеріал для вивчення. За неможливості проведення (малосніжна зима, морози нижче  $-12^{\circ}\text{C}$  (для 5-7 класів),  $12^{\circ}\text{C}$   $15^{\circ}\text{C}$  (для 8-11 класів) лижна підготовка замінюється на інший програмний матеріал за вибором педагога.

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

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

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

Відповідно до можливостей дітей з різними ступенями інтелектуальної недостатності (легкої і помірної) визначаються методи навчання. Комбінування визначених методів і способів навчання створює необхідні умови, що сприяють

підвищенню ефективності навчально-виховного процесу.

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

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

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

ПЕРША ЧАСТИНА  
**УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**5 клас**  
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	16	<p><b>ГІМНАСТИКА</b>  <i>Теоретичні відомості.</i> 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><i>Учень:</i>  виявляє інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя);  має елементарне уявлення про здоровий спосіб життя; фізичну культуру як складову здорового способу життя (за підказкою чи за вказівкою вчителя);  має уявлення про основні фізичні якості та їх розвиток (за підказкою чи за вказівкою вчителя);  здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи за вказівкою вчителя);  дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (при підказці чи за нагадуванням вчителя);  орієнтується в спортивному залі (при підказці чи під контролем учителя);  *здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя);  *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні</p>	<p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою.  Формування вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями.  Збагачення та конкретизація словникового запасу.</p>

		<p><b><i>Дихальні вправи</i></b>  Ха-дихання стоячи.  Ха-дихання лежачи (див. дод. №5).  Динамічні дихальні вправи.</p> <p>*Підготовче дихання (див. дод. №5)..  *Динамічні дихальні вправи.</p>	<p>уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням вчителя);  *має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 5-го класу; правильну поставу, її значення для здоров'я дитини (за допомогою вчителя);  *орієнтується в спортивному залі (за допомогою чи за вказівкою вчителя);  *сприймає звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя);  *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);  *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).</p> <p><i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за підказкою чи за вказівкою вчителя);  <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя);  <i>здійснює</i> ха-дихання стоячи, ха-дихання лежачи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);  <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя);</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.  Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо).  Розвиток сенсорної та моторної уваги.  Розвиток стійкості довільної уваги.  Корекція психоемоційної напруги.  Закріплення навички правильного дихання.  Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення.</p>
--	--	--	--	---



		<p><b>Вправи на розтягування</b> 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.</p> <p><b>Акробатичні вправи</b> Перекид назад з упору присівши. Вис лежачи позаду. *Вис. *Вис зігнувши ноги.</p>	<p><i>вміє</i> змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом). *<i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); *<i>виконує</i> підготовче дихання (за допомогою вчителя).</p> <p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці вчителя); <i>виконує</i> симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори (наслідуючи чи за показом вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи за нагадуванням учителя). *<i>виконує</i> згинання та розгинання стоп (одночасно та по чергово) у в.п. сидячи та лежачи на спині (за допомогою учителя).</p> <p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо) (за вказівкою вчителя); <i>виконує</i> вис лежачи позаду (за допомогою чи за показом вчителя); <i>виконує</i> перекид назад з упору присівши, перекид назад з упору присівши (за допомогою чи наслідуючи вчителя). <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи</p>	<p>Виховання дисциплінованості, наполегливості.</p> <p>Розвиток практичного мислення. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану. Корекція фізичної напруги. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p> <p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення.</p>
--	--	--	---	--

		<p><b>Вправи на розслаблення</b>  Напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи).  *Струси ніг: одночасно та по чергово (у в.п – сидячи).</p> <p><b>Вправи для розвитку координаційних здібностей</b>  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.</p>	<p>вчителя);  *виконує вис; вис зігнувши ноги (за допомогою чи наслідуючи учителя);  *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p> <p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за допомогою чи при підказці вчителя);  <i>виконує</i> напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи) (наслідуючи чи за показом учителя);  <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя);  <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).  *виконує струси ніг: одночасно та по чергово (у в.п – сидячи) (за допомогою вчителя).</p> <p><i>Уміє</i> торкатись (без зорового контролю) пучками пальців інших пальців або заданих учителем частин тіла послідовно (за допомогою чи при підказці вчителя);  <i>виконує</i> вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві \ колоді (за допомогою вчителя);</p>	<p>Виховання наполегливості, старанності.</p> <p>Розвиток довільного сприймання.  Розвиток цілеспрямованої уваги.  Формування позитивного психоемоційного стану.  Розвиток координації рухів.  Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.  Розвиток рухової пам'яті.  Розвиток рухових якостей (гнучкості).  Збагачення активного та пасивного словникового запасу.  Виховання стриманості.</p> <p>Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.  Розвиток практичного мислення.  Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками.  Розвиток просторової уяви.  Розвиток кінетичних та кінестетичних</p>
--	--	---	--	--

	<p>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><b>Стройові вправи</b> Ходьба 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. Виконання команд: «Ліворуч (праворуч), в колону по два, руш!», «Ліворуч \ праворуч, в шеренгу по два, руш!», «Кроком – ліва – руш!», «Стройовим кроком – руш!»</p>	<p><i>виконує</i> перекид назад з упору присівши (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> вис лежачи позаду; вправи на перекладині (низькій); пересування в висі праворуч, ліворуч; підтягування у висі на високій перекладині (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). <i>*виконує</i> вис; вис зігнувши ноги; послідовне торкання пучкою інших пальців або заданих учителем частин свого тіла (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p> <p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> команди вчителя (під контролем учителя); <i>використовує</i> спортивну термінологію (за допомогою вчителя); <i>називає</i> основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя);</p>	<p>відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (спритності). Збагачення словникового запасу.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток узагальненості уявлень. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей</p>
--	---	---	--

	<p>*Розмикання та змикання приставним кроком. *Виконання команд: «Бігом руш!»</p> <p><b>Ритмопластичні вправи</b> Крок польки. Біг гопака правою та лівою вперед. Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-</p>	<p>знає своє місце в строю (під контролем учителя); сприймає та виконує команди вчителя: «Ліворуч (праворуч), в колону по два, руш!», «Ліворуч \ праворуч, в шеренгу по два, руш!», «Кроком – ліва – руш!», «Стройовим кроком – руш!» (за допомогою вчителя); виконує 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 (наслідуючи чи за показом учителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя). *сприймає та виконує команди вчителя: «Бігом руш!» (за допомогою вчителя); *виконує розмикання та змикання приставним кроком (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p> <p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію тощо) (за вказівкою вчителя); називає основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з</p>	<p>(витривалості, спритності, швидкості). Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p> <p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Естетичний розвиток. Розвиток здатності до самовираження.</p>
--	--	--	---

	<p>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>предметами та без них (наслідуючи чи за показом учителя);  <i>виконує</i> елементи української хореографії; крок польки; біг гопака правою та лівою вперед (наслідуючи чи за показом вчителя);  <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя);  <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації;  <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя);  <i>вміє</i> узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя).  <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя);  *<i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);  *<i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);  *<i>відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);  *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);  *<i>виконує</i> крок з притопом – під</p>	<p>Розвиток емоційної сфери.  Розвиток відчуття ритму та темпу.  Розвиток уяви.  Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.  Формування позитивного психоемоційного стану.  Корекція зовнішнього прояву емоцій.  Формування навички правильної постави.  Розвиток координації рухів.  Розвиток узгодженості рухових дій.  Розвиток здатності до одночасних рухів.  Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій.  Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності).  Збагачення словника.  Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p>
--	--	--	--

		<p><b><i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i></b>  Кидання набивного м'яча (медичболу) знизу двома руками з місця.  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).  *Стрибки навколо обруча.  *Елементи футболу (удар по нерухомому м'ячу середньою частиною склепіння стопи, зупинка м'яча підошвою, зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи).</p>	<p>музично-ритмічний супровід (за допомогою вчителя).   <i>Називає</i> використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя);  <i>сприймає</i> текст (слова) на табличках (за підказки вчителя);  <i>адекватно</i> реагує на зауваження та рекомендації вчителя (під контролем учителя);  <i>виконує</i> елементи волейболу, баскетболу (наслідуючи чи за показом учителя);  <i>виконує</i> кидання набивного м'яча чи медичболу знизу двома руками з місця; присідання, повороти з набивним м'ячем (за допомогою чи за показом вчителя);  <i>адекватно</i> спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи при підказці вчителя);  <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя).  *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);  *<i>розрізняє</i> предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя);  *<i>виконує</i> стрибки навколо обруча; елементи футболу (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток довільної пам'яті.  Розвиток операційно-організаційного компонента мислення.  Розвиток об'єму та розподілу уваги.  Розвиток позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання.  Естетичний розвиток.  Розвиток основних часових та просторових уявлень.  Розвиток координації рухів.  Розвиток цілеспрямованих рухів рук.  Розвиток здатності до одночасних рухів та взаємодії обома руками.  Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості).  Розвиток навичок діалогічного мовлення.  Виховання дисциплінованості, навичок спілкування та роботи в колективі.</p>
--	--	---	---	---

		<p><b>Кистьова та пальчикова гімнастика</b>  Виверти долонями з переплетеними пальцями назовні.  Торкання нігтьовою фалангою великого пальця по чергово всіх інших (з надавлюванням).  Мудра «Землі»; мудра «Сходи небесного храму» (див. дод. №б).  *Відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем).</p> <p><b>Імітаційні вправи</b>  Імітація гуска, 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><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя);  <i>виконує</i> виверти долонями з переплетеними пальцями назовні; торкання нігтьовою фалангою великого пальця по чергово всіх інших (з надавлюванням) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);  <i>виконує</i> мудри (за допомогою вчителя);  <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя);  *<i>виконує</i> відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем) (за допомогою вчителя);  *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</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);  <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя);  <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію</p>	<p>Розвиток концентрації уваги.  Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій.  Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.  Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану.  Розвиток дрібної моторики рук.  Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості).  Розвиток узгодженості рухових дій.  Розвиток рухової пам'яті.  Закріплення навички правильного дихання та узгодження фаз дихання з виконанням вправ.  Виховання старанності, наполегливості.</p> <p>Розвиток цілеспрямованої уваги.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.  Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо).  Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.  Розвиток здатності до самовираження.  Розвиток пізнавальних інтересів.  Естетичний розвиток.  Розвиток рефлексії емоційних станів.</p>
--	--	--	--	---

			<p>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 (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).</p>	<p>Корекція психоемоційного стану.  Корекція зовнішнього прояву емоцій.  Розвиток узгодженості рухових дій.  Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті.  Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили).  Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.  Виховання колективізму, доброзичливості.</p>
2	14	<p><b>СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ ЛЕГКА АТЛЕТИКА</b>  <i>Теоретичні відомості.</i> Вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей. Тренувальне значення фізичних вправ.</p>	<p><i>Учень:</i>  має уявлення про тренувальне значення фізичних вправ; вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей (за підказкою вчителя);</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги.  Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p>



	<p>*Значення легкоатлетичних вправ для попередження порушень постави.</p> <p><i>Ходьба:</i> в ногу; стройовим кроком, у чергуванні з стрибками.</p> <p>*<i>Ходьба:</i> підлогою за мітками.</p> <p><i>Біг:</i> крос (1 км); обмеженою площиною (по «купинах»); групами.</p> <p>*<i>Біг:</i> обмеженою площиною.</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>Стрибки:</i> в висоту з прямого розбігу з діставанням підвішених предметів через коротку скакалку на двох ногах з переміщенням уперед.</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>Метання:</i> Елементи баскетболу</p>	<p><i>називає</i> основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>використовує</i> спортивну термінологію (за допомогою чи за підказкою вчителя);</p> <p><i>здійснює</i> ходьбу: в ногу; стройовим кроком, у чергуванні з стрибками (наслідуючи чи за показом учителя); <i>здійснює</i> біг: крос (1 км); обмеженою площиною (по «купинах»); групами (наслідуючи чи за показом учителя); <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 (наслідуючи чи за показом вчителя);</p> <p><i>виконує</i> елементи баскетболу та волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>виконує</i> метання: 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) (за допомогою чи за</p>	<p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.</p>
--	--	--	---

	<p>(ведення м'яча (стоячи).  <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 через предмет (h=90 см).  <i>*Лазіння:</i> по гімнастичній лаві в упорі на колінах і рачки, захоплюючи руками краї лави (вперед).  <i>Повзання:</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди (h=40 - 45 см).  <i>*Повзання:</i> по гімнастичній лаві в упорі, стоячи на колінах і кистях.</p>	<p>показом учителя);  <i>здійснює лазіння:</i> по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 30°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); перелізання через предмет (h=90 см) (за допомогою вчителя);  <i>виконує повзання:</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди (h=40 - 45 см) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);  <i>адекватно спілкується</i> з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя);  <i>вміє узгоджувати</i> дихання з виконанням вправ (за підказкою чи під контролем учителя);  <i>*має елементарне уявлення</i> про значення легкоатлетичних вправ для попередження порушень постави (за допомогою вчителя);  <i>*виконує ходьбу:</i> підлогою за мітками (за допомогою чи наслідуючи вчителя);  <i>*виконує біг:</i> обмеженою площиною (по розміченим ділянкам доріжки) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);  <i>*виконує стрибки:</i> в висоту з прямого розбігу з діставанням підвішених предметів.  через коротку скакалку на двох ногах з переміщенням уперед (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p>	
--	--	---	--

			<p>*<i>виконує</i> метання: елементи баскетболу (ведення м'яча (стоячи) (за допомогою вчителя);</p> <p>*<i>виконує</i> лазіння: по гімнастичній лаві в упорі на колінах і рачки, захоплюючи руками краї лави (вперед) (за допомогою вчителя);</p> <p>*<i>виконує</i> повзання по гімнастичній лаві в упорі, стоячи на колінах і кистях (за допомогою вчителя);</p> <p>*<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи за нагадуванням учителя).</p>	
3	8	<p><b>ЛИЖНА ПІДГОТОВКА</b>  <i>Теоретичні відомості:</i> Гігієнічні основи загартування. Профілактика переохолодження, відмороження. Правила поведінки в разі перших ознак захворювання. Тренувальне значення фізичних вправ.  Основна стійка лижника під час спуску з гори. Техніка підйому, спуску, гальмування на лижах (на невеликому схилі). Техніка безпечного падіння.  *Особливості пересування на твердому, м'якому і слизькому ґрунті.  *Пори року, їх основні ознаки.</p>	<p><i>Учень:</i>  має уявлення про гігієнічні основи загартування; профілактику переохолодження та відмороження; правила поведінки в разі перших ознак захворювання; тренувальне значення фізичних вправ; основну стійку лижника під час спуску з гори; техніку підйому, спуску, гальмування на лижах (на невеликому схилі); техніку безпечного падіння (за підказкою чи під контролем учителя);  <i>вміє</i> підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (за допомогою чи під контролем учителя);  <i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за підказкою чи під контролем учителя);  <i>називає</i> основні просторово-часові та</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.  Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення.  Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів.  Естетичний розвиток.  Корекція адекватності прояву емоцій, розвиток їх урегульованості.  Закріплення навички правильної постави.  Закріплення навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки.  Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості).  Розвиток здатності узгоджувати рухові</p>

		<p>Шиккування в колону по одному на лижах; підйоми: ступаючим кроком, ковзним кроком, «навівялинкою». Спуск з невеликого схилу в основній стійці (прямо \ навкоси); поворот переступанням в русі; гальмування «плугом». Виконання ігрових завдань. Виконання команд:  <i>«Довший \ короткий крок!»</i>  *Виконання команд: <i>«На місці, стій!»</i>  *Рухливі ігри з санчатами тощо.</p>	<p>динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя);  <i>виконує</i> шиккування в колону по одному на лижах; підйоми: ступаючим кроком, ковзним кроком, «навівялинкою»; спуск з невеликого схилу в основній стійці (прямо \ навкоси); поворот переступанням в русі; гальмування «плугом» (за допомогою чи наслідуючи вчителя);  <i>приймає</i> участь в рухливих іграх (під контролем учителя);  <i>вміє</i> узгоджувати дихання з рухом на лижах (наслідуючи чи за нагадуванням учителя);  <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя);  *<i>має</i> елементарне уявлення про особливості пересування на твердому, м'якому і слизькому ґрунті; пори року, їх основні ознаки (за допомогою учителя);  *<i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя);  *<i>виконує</i> команди вчителя: <i>«На місці, стій!»</i> (за допомогою чи за підказки вчителя);  *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою вчителя);</p>	<p>дії.  Розвиток координації рухових дій.  Розвиток здатності до одночасних рухів.  Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії.  Формування та розвиток формул рухів.  Збагачення активного та пасивного словникового запасу.  Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та колективізму.</p>
--	--	--	--	---

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

		<p>– вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, пірнання крізь обруч; плавання способом брас (дистанція 15 м, без врахування часу).</p> <p>Рухливі ігри в воді (наприклад, «Хто швидше?», «Бар'єрне плавання»).</p> <p>*1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном).</p> <p>*2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №4).</p> <p>*3. Спеціальна технічна підготовка (в воді):</p> <p>– вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас;</p> <p>– вправи для тренування навички плавання способом брас на міліні (наприклад, плавання довільним способом і способом брас на міліні (дистанція 2 м, без врахування часу).</p> <p>*Рухливі ігри в воді (наприклад, «Рибка»).</p>	<p>вчителя);</p> <p>*<i>дотримується</i> правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою вчителя);</p> <p>*<i>виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя);</p> <p>*<i>старається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя);</p> <p>*<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою вчителя);</p> <p>*<i>виконує</i> вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою вчителя);</p> <p>*<i>вміє</i> грати в 2-3 гри в воді (за допомогою вчителя).</p>	
5	26	<p><b>ІГРИ</b></p> <p><i>Теоретичні відомості.</i> Культура спілкування. Правила та зміст вибраних ігор.</p> <p>*Українські народні ігри.</p> <p>*Зміст розучених ігор.</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя);</p> <p><i>має</i> уявлення про культуру спілкування (за підказкою вчителя);</p> <p><i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор (за нагадуванням учителя);</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги.</p> <p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p>

	<p><b>Для розвитку уваги, мислення:</b> «Чарівний свисток», «На той берег (2)», «Передай волейбольний м'яч», «Ну, постривай!», «Коробочка», тощо.</p> <p><b>Для розвитку координаційних здібностей:</b> «Чарівний свисток», «На той берег (2)», «Передай волейбольний м'яч», «Ну, постривай!», тощо. «Коробочка»,</p> <p><b>Для розвитку гнучкості:</b> «Передай волейбольний м'яч» тощо.</p> <p><b>Для розвитку швидкості:</b> «На той берег (2)», «Ну, постривай!» тощо.</p> <p><b>Для розвитку сили:</b> «Чарівний свисток», «Хто далі» «Вибий м'яч» тощо.</p> <p><b>Для розвитку витривалості:</b> «Чарівний свисток», «Хто далі» тощо.</p> <p><b>Для розвитку дрібної моторики:</b> «Коробочка» тощо.</p> <p><b>З елементами ходьби, бігу, стрибків:</b> «Чарівний свисток», «На той берег (2)», «Ну, постривай!» тощо.</p> <p><b>З метанням, киданням, ловлею:</b> «Хто далі» тощо.</p> <p><b>Для розвитку комунікаційних навичок:</b> «Хто далі», «Передай волейбольний м'яч», «На той берег (2)», «Коробочка», «Ну, постривай!» тощо.</p>	<p><i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні ігор (при підказці чи під контролем учителя); <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці вчителя); <i>виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя); <i>емоційно</i> реагує на ігрові ситуації; <i>вміє</i> грати в 9 рухливих ігор (за підказкою вчителя); <i>адекватно</i> спілкується з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); <i>здійснює</i> взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); <i>*виконує</i> правила поведінки при проведенні ігор (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> грати в 5 рухливих ігор (за допомогою учителя).</p>	<p>Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватності емоційних реакцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухової пам'яті. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання навичок взаємодії, комунікативних навичок, культури спілкування.</p>
--	---	---	--

### **Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року:**

- 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 елементарне уявлення про культуру поведінки; культуру спілкування; народні обряди, традиції, українські народні ігри (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- відповідати на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- називати основні ознаки використаного предмета; 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).

### **\*Орієнтовані показники сформованості життєвої компетентності:**

- здійснювати підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- дотримуватись основних правил поведінки, гігієни та безпеки на уроці фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- орієнтуватись в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- мати елементарне уявлення про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження (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).

## ДРУГА ЧАСТИНА

### ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ

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

- розвитку у школярів навичок здорового способу життя;
- розвитку розуміння цінності здоров'я;
- оптимізації режиму навчально-виховного процесу;
- збільшення рухової активності учнів;
- мовленнєвого розвитку учнів;
- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

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

#### **Гімнастика до уроків**

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

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

#### **Фізкультурні хвилини**

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

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

#### **Фізичні вправи на великих перервах**

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

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

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

#### **Фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань**

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

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

#### **Фізкультурні заняття в другій половині дня**

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

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

## ТРЕТЯ ЧАСТИНА

### ПОЗАКЛАСНІ ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

#### **Ранкова гігієнічна гімнастика**

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

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

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

#### **Фізкультурно-спортивні секції**

##### Бадмінтон

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

##### Баскетбол

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

##### Легка атлетика

Високий старт. Біг з високим підніманням стегна. Біг з прискоренням, зі зміною темпу. Біг слабо пересіченою місцевістю. “Човниковий біг” 4 x 9 м. Естафетний біг. Біг широким кроком і з подоланням перешкод (15 – 25 см). Стрибки через скакалку. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу через перешкоду (мотузок  $h = 40$  см). Багатоскоки. Стрибок у висоту з прямого розбігу способом зігнувши ноги (через мотузку  $h = 30 – 50$  см). Підготовчі до метання вправи. Метання малого м'яча способом із-за голови. Метання малого м'яча способом із-

за спину через плече. Метання на дальність. Спортивна хода. Узгодження дихання з фазами руху. Правильна постава при виконанні вправ. Естафети та ігри (наприклад, “Стрибок за стрибком”, “Перегони з скакалками”, “Перескоки”, “Летючий м’ячик”, “Біг по колу”, “Веселі каруселі” тощо).

#### Настільний теніс

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

#### Плавання

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

#### Ритмічна гімнастика

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

#### Футбол

Чергування бігу з стрибками; біг зі зміною напрямку та темпу. Перекочування м’яча за орієнтирами; робота рук і ставлення стопи під час бігу; ловля м’яча; ведення м’яча середньою чи зовнішньою частиною склепіння стопи; зупинка м’яча підшвою, внутрішньою стороною ступні; удар по нерухомому м’ячу внутрішньою стороною ступні та середньою частиною склепіння стопи; удар по м’ячу, що котиться, внутрішньою стороною стопи; передача м’яча внутрішньою стороною стопи. Удари по воротах на точність; удари по нерухомому м’ячу на дальність. Навчальна гра в міні-футбол. Рухливі ігри (наприклад, “Їзда на м’ячі”, “Наздожени м’яча”, “Вдар, не дивлячись”, “Вибий м’яча з кола”, “Колобок”, “Полювання з м’ячем”, “Футбол біля стіни” тощо).

#### **Фізкультурно-оздоровчі гуртки**

##### Групи загальної фізичної підготовки

Проводяться 2 рази на тиждень протягом 1 години. Заняття потрібно проводити на свіжому повітрі, враховуючи гігієнічні норми, або в чистому, провітреному залі. Комплекси загальнорозвиваючих і коригуючих вправ (6 – 15) включають програмний матеріал (вже розучений) з основної гімнастики, спортивно-прикладних вправ, ігор різної спрямованості та інтенсивності. Важливо включити дихальні вправи, вправи на

розтягування, для розвитку координаційних здібностей, на розслаблення, з предметами та на гімнастичних предметах, для формування м'язового корсету, для профілактики та лікування початкових форм плоскостопості. Також доцільно застосовувати (в залежності від сезону) пересування на лижах, оздоровчу ходу та біг.

#### Заняття на тренажерах

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

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

#### **Лікувальна фізична культура**

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

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

#### **Загальношкільні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи**

##### Конкурси

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

Наприклад:

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

*Конкурс "Бігуни"* – з елементами бігу зі зміною напрямку та темпу; на швидкість (10, 30 м); з човниковим бігом 4x9 м; з використанням відповідних естафет і рухливих ігор (наприклад, "Естафета з м'ячами", "Наздожени м'яча", "Біг по колу", "Хто швидше", "Біг з картоплиною" тощо). Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 2 рази на рік.

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

##### Змагання

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

### *Всеукраїнські змагання «Повір у себе»*

Щорічні спартакиади від “Інваспорту” з різних видів спорту проводяться на рівні міста (області), України за результатами внутрішньшкільних змагань (в групах, сформованих за ступенем компенсації патології).

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

### Фестивалі народних розваг і ігор

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

### Фізкультурні свята

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

### Дні здоров’я та фізичної культури

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

ЧЕТВЕРТА ЧАСТИНА

ДОДАТОК №1

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

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

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

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



**ОРІЄНТОВНІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ТА КОМПЛЕКСИ ФЗИЧНИХ ВПРАВ****Вправи дихальної гімнастики***«Хвиля»*

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

*«Носоріг»*

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

*«Водолаз»*

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

*«Підніми камінець»*

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

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

1. В.п. – сидячи. Розведення та згинання пальців стоп різко донизу.
2. В.п. – о.с., стопи паралельно (приблизно на 10 см одна від одної). Стійка на пальцях (зігнутих усередину); опускання на зовнішній край стопи; повернутись у в.п.
3. В.п. – сидячи. Захват невеликих предметів пальцями ніг з підлоги та піднімання їх до протилежної руки. Те ж повторити іншою ногою.
4. Ходьба босоніж по прямій лінії з упором на зовнішній край стопи.
5. В.п. – о.с., стопи паралельно. Стійка на пальцях (зігнутих усередину); спроба зовнішньої ротації колін. Не відриваючись від підлоги, повернутись у в.п.
6. В.п. – сидячи (на маті). Торкання стоп обома ногами.

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

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

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

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

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

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

2. Те ж з в.п. – о. с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Варіант:* Пересування стрибками («зайчиком»).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

25. Ходьба по медицинболам.

26. Ходьба «гусячим кроком».

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

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

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

### **Вправи для розвитку координаційних здібностей**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Вправ для пальців** (за І. Цуцумі):

*Вправи загальстимулюючого впливу*

1. Згинання пальців.

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

2. Прогинання пальців.

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

3. Згинання та розгинання пальців.

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

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

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

*Вправи для поліпшення пам'яті*

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

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

*Вправа для підвищення рівня обсягу уваги*

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

*Вправи для підвищення зосередженості, розвитку концентрації уваги*

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

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

*Вправи для зняття психоемоційного напруження*

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

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

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

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

3. Масаж кінчиків мізинців.

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

### **Вправи на розслаблення, зняття психоемоційного напруження**

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

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

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

Орієнтовний комплекс гімнастики до уроків (для учнів 5-го класу):

1. В.п - о.с. 1-2 – піднятися на носки, руки вгору, подивитися на пальці - вдих. 3-4 – в.п. – видих (8-10 разів).
2. В.п. - стійка ноги нарізно. 1-2 – присісти, руками торкнутися підлоги поміж ніг - видих. 3-4 – в.п. – вдих (6-8 разів).
3. В.п. - руки вперед. 1-2 – нахил уперед, руки вниз - видих. 3-4 – в.п. – вдих (8-10 разів).
4. В.п. - ноги нарізно. 1-2 – нахил ліворуч, ліва рука ковзає по стегну вниз, права рука – по тулубу вгору. 3-4 – в.п. Те ж саме праворуч.

В.п. Дихання довільне (4-6 разів).

5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2 – повороти корпусу праворуч (ліворуч) – видих. 3-4 – в.п. – вдих (6-8 разів).

6. В.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 – руки зігнути в ліктях перед груддю і скласти так, щоб пальці однієї руки торкались ліктя іншої. Поворот корпусу праворуч, руки в сторони. 3-4 – повернутись у в.п. Те ж саме – ліворуч (6-8 разів).

7. В.п. - руки на пояс. Стрибки на двох із просуванням уперед. Після 15-20 стрибків перейти на ходьбу з поступовим уповільненням. Дихання довільне.

8. Повільна ходьба по колу з високим підніманням колін. Дихання довільне (15-20 с)

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (для учнів 5-го класу):

1. В.п. – основна стійка. 1-2 – руки вгору – вдих; 3-4 – присісти, руками обхватити коліна, подовжений видих (6 – 8 разів)
2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. 1-2 – рухи руками вгору-в сторони, вдих. 3-4 – Нахилитись і дістати правий (лівий) носок (почергово), видих (8 разів).
3. В.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 – присісти, руки вперед долонями донизу. 3-4 – в.п. (6 – 8 разів).
4. В.п. – стійка ноги нарізно, руки вниз. 1-2 – нахил уперед, не згинаючи ноги, руки в сторони, голову прямо – видих; 3-4 – в.п. – вдих (6 – 8 разів).
5. В.п. – основна стійка, руки вниз. 1-2 – присід, руки вгору, вдих. 3-4 – в.п., видих (6 – 8 разів).
6. Стрибки на двох ногах з рухом вперед-назад-в сторони. Дихання довільне (30 - 60 с).
7. Ходьба імітаційна. Темп повільний (60 с).

Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (для учнів 5-го класу):

1. В.п. – о. с. Кистьове згинання та розгинання (симетричні) (10 – 12 разів).
2. В.п. – о. с. Хитати головою праворуч, ліворуч (праве вухо йде до правого плеча, ліве – до лівого) (6 – 8 разів).

3. В.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 – підняти руки через сторони вгору, піднявшись навшпиньки, – вдих. 3-4 – нахилитись вперед, «кинувши» руки – видих (6 – 8 разів).

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

Орієнтовний комплекс фізкультпаузи (для учнів 5-го класу):

1. В.п. – о. с., руки до плечей, обличчям один до одного. 1-2 – колові рухи руками вперед-назад. 3-4 – в.п. (8 разів у кожен бік)

2. В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед груддю, обличчям один до одного. 1-2 – нахили корпусу праворуч (ліворуч) – дзеркально. Махи руками через голову праворуч (ліворуч), в бік повороту – дзеркально. Дихання довільне. 3-4 – в.п. Те ж саме в інший бік (4 – 6 разів).

4. В.п. - ноги нарізно, обличчям один до одного, руки прямі. 1-2 –поперемінне згинання рук з опором. 3-3 – в.п. (8-10 разів).

3. В.п. - ноги нарізно, обличчям один до одного, взявшись за руки. 1-2 – нахил праворуч з розведенням рук у сторони. 3-4 –в.п. Те ж саме у другу сторону (6-8 разів).

4. В.п. - обличчям один до одного взявшись за руки. Стрибки: ноги схресно, ноги нарізно. Повторити 3-4 рази по 20 стрибків у чергуванні з ходьбою на місці.



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

*Завдання для навчання плавання учнів 5-го класу з розумовою відсталістю*

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

*Основні терміни і поняття<sup>1</sup>*

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

*Засоби навчання плаванню способом брас реалізуються в наступній послідовності:*

- вправи на освоєння у воді і ковзання;

---

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

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

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

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

*Необхідний інвентар для проведення занять з плавання<sup>2</sup>*

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

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

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

1. Ходьба та біг у спокійному темпі протягом хвилини. Перейти на крок, із глибоким вдихом підняти руки вгору й опустити вниз з повним видихом (6—8 разів).
2. В.п. – стійка ноги нарізно, одну руку підняти вгору, іншу опустити вниз. Виконати кругові рухи вперед одночасно обома руками. Потім повторити вправу, виконуючи кругові рухи руками назад (8 – 10 разів).
3. В.п. – сидячи. Сісти на пісок (килимok тощо), зігнути ноги в колінах і обпертися руками позаду. Підняти таз якнайвище і пересуватися в такому положенні вперед-назад-ліворуч-праворуч (немов краб).
4. В.п. – основна стійка. Тримати на долоні зігнутої перед собою руки легкий предмет (листочок паперу тощо). Широко відкривши рот, швидко зробити повний вдих, потім піднести долоню до обличчя та енергійно видихнути повітря через щільно зімкнуті губи, намагаючись здути предмет (4—5 разів).
5. В.п. – зімкнута стійка, руки на пояс. Виконувати нахили вперед-назад (по 4—5 разів).
6. В.п. – основна стійка. Підняти руки вгору та з'єднати кисті над головою. Піднятися на носки, потягнутися догори, напружитися. Розслабитися, опустити руки та опуститися на всю стопу (3—4 рази).
7. В.п. – основна стійка, руки вздовж тулуба. Напівприсід. Стрибнути вгору, піднявши руки догори та випроставшись. М'яко приземлитися на носки (4—5 разів).

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

1. В.п. – основна стійка. Присідання з положенням стоп як при плаванні брасом. Стати боком до стіни, обпертися однією рукою, ноги на ширині плечей, носки максимально розгорнуті в сторони. Присідати, не відриваючи п'яток від землі (підлоги) та зберігаючи вертикальне положення тіла (4—5 разів).
2. В.п. – сидячи. Рухи ногами як при плаванні брасом на спині (можна виконувати вправу на суші чи у воді на міліні). Сісти на ослін (лаву), обпертися позаду руками і витягнути зведені ноги. Згинаючи ноги та розводячи коліна в сторони, підтягти п'яти до сідниць, а потім швидко розгорнути стопи носками в сторони та різко випрямити ноги, ніби відштовхуючись від води (10—12 разів).
3. В.п. – лежачи на спині (на суші або у воді на міліні). Виконати одночасно з «жаб'ячими» рухами ніг короткі гребки обома руками. Гребки робити долонями та передпліччями біля стегон, приблизно так само, як при плаванні полегшеним кролем на спині (10—12 разів).
4. В.п. – лежачи на животі. Упертись руками в підлогу, лежачи на гімнастичній лаві (триматись за поручень у басейні чи упертись руками в дно на міліні) та виконувати ногами одночасні симетричні рухи: підтягти п'яти до сідниць, плавно згинаючи ноги та трохи розводячи

коліна в сторони, потім, розгорнувши носки в сторони, різко відіпхнутись стопами від води. Ноги випрямити та розслабити. Стежити за тим, щоб п'яти рухалися коло самої поверхні води (10—12 разів).

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

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

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

#### *Вправа «Поплавець»*

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

#### *Вправа «Медуза»*

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

#### *Вправа «Морська зірка»*

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

### *Вправа для відновлення дихання*

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

### *Вправа для додання впевненості при знаходженні дитини у воді без опори*

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

### *Вправа «Човники»*

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

### *Орієнтовні вправи для першого етапу навчання плаванню способом брас:*

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

### Елементи йоги

Гімнастикою з елементами Хатха-йоги можна займатись починаючи з підготовчого класу спеціальної загальноосвітньої школи для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, за винятком учнів, які за станом здоров'я звільнені лікарем. Вправи йогів відзначаються своєрідністю методів і високою ефективністю їхнього впливу на організм дитини. Виконання вправ веде до функціонального навантаження життєво важливих внутрішніх органів і систем, їх зміцнення та вдосконалення.

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

При виконанні вправ необхідно дотримуватися таких вимог:

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

У випадку гіпервентиляції легенів (у школяра збільшена частота дихання, задишка, блідість, запаморочення, занепокоєння) – припинити виконання вправи, скласти руки, як при вмиванні, занурити в них личко дитини, учень робить глибокий вдих і видих, повторити 2-3 рази.

### Підготовче дихання

В.п. – ноги нарізно.

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

#### Ритмічне дихання

В.п. – сидячи.

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

#### Діафрагмальне дихання (нижнє дихання)

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

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

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

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

#### Реберне дихання (середнє дихання)

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

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

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

Ключичне дихання (верхнє дихання)

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

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

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

Повне дихання

В.п. – о. с. (або лежачи чи сидячи).

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

2. Затримати дихання на 2-3 с.

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

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

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

Ха-дихання стоячи

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

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

2. Затримати дихання (2 – 10с).

3. Зненацька нахилиючись вперед, кинути руки вниз і зробити різкий видих повітря, не голосом (видих через рот зі звуком «Хаа»).

4. З повільним вдихом підняти руки над головою, випростатись.

5. З повільним видихом через ніс опустити руки вниз.

Повторити 4 рази.

*Терапевтичний ефект.* Поліпшення циркуляції крові. Поліпшення нервовопсихічного стану організму; сприяння зняттю стресу, корекція психоемоційного стану.



### Ха-дихання лежачи

В.п. – лежачи, руки вздовж тулуба.

1. Зробити вдих, як при повному диханні, одночасно піднімаючи руки та опускаючи їх на підлогу за головою. Затримати дихання (2-3 с).
2. Швидко підняти ноги і, згинаючи їх в колінах, охопити руками, притискаючи стегна до живота. Одночасно зробити видих через рот зі звуком «Ххаа».
3. Повільний вдих, піднімаючи руки над головою. Одночасно випростати ноги і повільно опустити їх на підлогу.
4. Пауза кілька секунд (затримка дихання на 2-3 с).
5. Повільний видих через ніс, одночасно опускаючи руки з боків.
6. Розслаблення.

Повторити 4 рази.

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

### Мудри

«Мудрою» називається строго визначене каноном положення рук. Давньоіндійські лікарі, застосовуючи ту чи іншу комбінацію пальців, замикали енергетичні канали рук, викликаючи цим необхідний лікувальний ефект.

Мудри можна виконувати в будь-якому положенні, обличчям на схід. Вони виконуються обома руками спокійно, без перенапруження м'язів у 1 – 4 прийоми (для отримання бажаного ефекту – загальна тривалість 30 хв, починаючи з 10 хв).

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

#### **Мудра «Землі»**

*Терапевтичний ефект:* поліпшення психоемоційного стану організму, зняття стресу. Виконання цієї мудри поліпшує об'єктивну оцінку власної особистості, а також здійснює захист від негативних зовнішніх енергетичних впливів.

*Методика виконання:* безіменний і великий пальці з'єднати подушечками з невеликим натисненням. Пальці, що залишилися, випрямити (див. Рис. 1).

#### **Мудра «Сходи небесного храму»**

*Показання:* депресія, розлад психіки. Виконання цієї мудри поліпшує психоемоційний стан організму, настрої, знімає стан депресії та туги.

*Методика виконання:* кінчики пальців лівої руки притиснути між кінчиками пальців правої руки (пальці правої руки завжди знизу). Мізинці обох рук вільні, випрямлені та звернені догори (див. Рис. 2).



Рис. 1. Мудра «Землі»

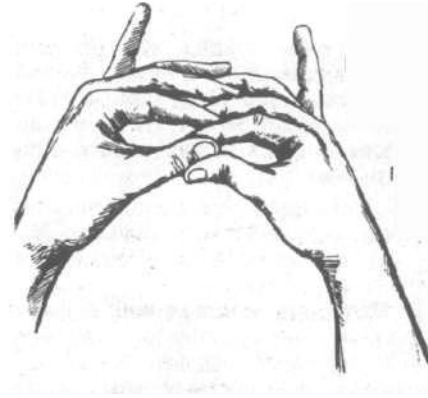


Рис. 2. Мудра «Сходи небесного храму»

**ОРІЄНТОВНІ РУХЛИВІ ІГРИ****Вибий м'яч**

*Інтенсивність:* середня.

*Корекційна спрямованість:* розвиток уваги, спритності, швидкості реакції; вдосконалення навички бігу та елементів футболу, виховання комунікаційних навичок.

*Зміст.* Гравці стають у коло та беруть один одного за руки. Ведучий з м'ячем стає в середину кола. Завдання ведучого – вибити м'яч з кола ногами. Гравці не повинні дати йому це зробити. Переможець – той гравець, який не був оштрафований.

*Правила:* 1. Розпочинати й завершувати гру за сигналом (світловим чи звуковим) учителя. 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. М'яч відбивати (і ведучому, і іншим гравцям) можна лише ногами. 4. Той, хто пропустив м'яч, стає ведучим. 5. Той, хто доторкнувся до м'яча рукою, штрафується але продовжує грати. 6. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі.

**Коробочка**

*Інтенсивність:* низька.

*Корекційна спрямованість:* розвиток уваги, спритності, швидкості реакції, дрібної моторики рук; виховання комунікаційних навичок.

*Зміст.* Приймають участь два гравці. Один з них бере невелику коробочку (малий тенісний м'ячик) та тримає її на рівні грудей і, раптово, відпускає. Другий гравець має виймати предмет на льоту.

*Правила.* 1. Ловити коробочку потрібно на льоту однією рукою зверху. 2. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

*Варіанти гри.* 1. Для зменшення швидкості падіння можна використати хустинку тощо. 2. Гравців розподіляють на пари. Волонтери слідкують за процесом гри в кожній парі.

**На той берег (2)**

*Інтенсивність:* висока.

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

*Зміст.* Гравці шикуються в шеренгу на лінії старту. Лінія фінішу на відстані 10 – 12 м – це інший «берег ріки». «Річку» охороняють ведучі (їх кількість має бути втричі меншою ніж кількість гравців: наприклад, гравців шестеро, ведучих – двоє). За сигналом учителя учні перебігають «річку», намагаючись уникнути ведучих. Коли всі гравці потрапили на один «берег», гра продовжується: старт і фініш міняються місцями.

*Правила.* 1. Гра починається та закінчується за сигналом учителя (світловим або звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Гравець, кого ведучий торкнувся, штрафуються але продовжує грати. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один або кілька учнів, які найкраще виконували завдання.

#### Ну, постривай!

*Інтенсивність:* середня.

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

*Зміст.* На одному боці майданчика лежать гімнастичні обручі – «хатки», кількість яких на один менше, ніж гравців. Усі гравці – «зайці». На іншому боці, за лінією, знаходиться «вовк». За сигналом вчителя «Вовк спить!» гравці бігають по майданчику за своїм бажанням. За сигналом учителя «Ну, постривай!» – біжать до своїх «хаток» і займають місце у будь-якому колі. Програє той, хто не встигне сховатись у «хатці» (кому не вистачить «хатки»), або кого «вовк» наздожене. Перемагають найбільш швидкі та спритні учні.

*Правила.* 1. Сигнал «Вовк спить!» – зелене світло; сигнал «Ну, постривай!» – червоне світло. 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. «Зайці» не повинні бігати коло «хаток». 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

*Варіанти гри.* 1. Після сигналу «Вовк спить!» – виконання різних фізичних вправ (за вказівкою вчителя). 2. Можна «хатки» для «зайців» розташувати не врізнобій, а, наприклад, на прямій лінії на певній відстані (вдосконалення навички бігу по прямій); навколо «хаток» зробити перешкоди (натягнути мотузки тощо), які повинні перестрибувати як «заєць», так і «вовк» (вдосконалення навички стрибків); перед «хатками» поставити стійки (якісь прилади), які повинні оббігати як «заєць», так і «вовк» (вдосконалення навички бігу по слабо пересіченою місцевістю).

#### Передай волейбольний м'яч

*Інтенсивність:* середня.

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

*Зміст.* Гравці шикуються в коло на однакові відстані (1 – 1,5 м) один від одного та сідають навпочіпки. Гравець котить волейбольний м'яч сусіду, не сходячи з місця. Наступний гравець має схопити м'яч, повернутися та перекотити м'яч наступному учню.

*Правила.* 1. Гра починається та закінчується за сигналом учителя (світловим або звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Гравець, що упустив м'яч, штрафуються та продовжує грати. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один або кілька учнів, які найкраще виконували завдання.

*Варіанти гри.* 1. У грі можна задіяти два волейбольні м'ячі (якщо дітей більше шести). Бажано, щоб м'ячі були різних кольорів.

#### Хто далі

*Інтенсивність:* висока.

*Корекційна спрямованість:* розвиток сили, витривалості; вдосконалення навички кидання набивного м'яча (1 кг) чи медицинболу знизу двома руками з місця; виховання комунікаційних навичок.

*Зміст.* Гравці стають на лицьовій лінії майданчика з набивними м'ячами. Гравець бере набивний м'яч (маса 1 кг) та кидає знизу двома руками. Ведучий відмічає результат кидка. Наступні гравці – те ж саме. Повторити 3 рази. Переможець – той гравець, який кинув м'яч якнайдалі.

*Правила:* 1. Розпочинати й завершувати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі.

*Варіанти гри:* 1. Використовувати для кидання медицинбол.

### Чарівний свисток

*Інтенсивність:* середня.

*Корекційна спрямованість:* розвиток уваги, спритності, сили, орієнтації в просторі, закріпленню навички ходи, стрибків.

*Зміст:* Ведучий показує, який сигнал буде використано та якою має бути реакція на нього. Учні йдуть в обхід зали в колоні по одному. За сигналом (1 довгий свисток) діти завмирають; 2 свистки – продовжують рух навпочіпки, “гусячим кроком”; 3 свистки – продовжують рух стрибками.

*Правила:* 1. Учні повинні точно реагувати на сигнали. 2. Під час гри не треба заважати іншим. 3. Заохочуються всі учні, що приймали участь у грі.