

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

8-10 класи

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

Київ - 2016

Пояснювальна записка

Фізична культура дітей 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'я формування та здоров'язбереження школярів. Фізичне виховання в старших класах спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей пов'язане з цими 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 адаптивної 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 та розвиток знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, як невід'ємні складові загальної культури людини;
- мовленнєвий розвиток, збагачення та конкретизація активного та пасивного словника учнів;
- формування та розвиток достатнього рівня практичних умінь і навичок; збагачення рухового досвіду школярів;

4) виховних:

- формування та розвиток потреби до занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя;

- сприяння моральному, естетичному, розумовому та трудовому вихованню учнів;
- формування позитивної соціальної поведінки учнів: виховання морально-вольових якостей, комунікативних навичок, культури спілкування; формування адекватної самооцінки тощо.

Специфіка навчального предмету «Фізична культура» зумовлена особливостями психофізичного розвитку дітей, викликаними ураженням центральної нервової системи, різними ступенями інтелектуальної недостатності (як легкої, так і помірної). Процес навчання ускладнюється наявністю окрім 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 підлітків. Все це визначає потребу в здійсненні індивідуального та диференційованого навчання. В процесі проведення корекційно-розвивальної роботи вчитель має орієнтуватись на стан здоров'я конкретного учня, беручи до уваги висновки медичних оглядів, проводити заняття під лікарсько-педагогічним контролем. У представленій навчальній програмі рекомендації для школярів із помірною розумовою відсталістю виділені зірочкою (*).

Засобами фізичного виховання є фізичні вправи (основний засіб), гігієнічні та природні чинники:

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

Природні та гігієнічні чинники застосовуються як самостійно, так і з метою оптимізації впливу фізичних вправ на організм вихованця. Підвищення вологості, вмісту бактерій та температури повітря; збільшення вмісту органічних речовин і погіршення іонного складу повітря приміщення, зміна рівня освітлення – сприяють погіршенню психоемоційного стану школярів, їх самопочуття та як фізичної, так і інтелектуальної працездатності.

Типовими навчальними планами для спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів у 2016/2017 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено¹² проведення двох уроків фізкультури на тиждень, щоденних фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня та позакласної фізкультурно-масової роботи.

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

При оцінюванні навчальних досягнень учнів враховують:

- індивідуальні особливості засвоєння змісту навчального матеріалу;

¹ Лист Міністерства освіти і науки України від 09.06.2016 № 1/9-296 «Про структуру 2016/2017 навчального року та навчальні плани загальноосвітніх навчальних закладів»

² Наказ Міністерства освіти і науки України від 09.04.2015 № 416 «Про внесення змін до наказу Міністерства освіти і науки України від 26.08.2008 № 778»

- 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).

Програмою передбачено проведення наступних *форм організації занять* з фізичної культури школярів:

- уроки з фізичної культури;
- щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (гімнастика до уроків, фізкультурні хвилинки, фізичні вправи на великих перервах, фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань, фізкультурні заняття у другій половині дня);
- позакласна фізкультурно-масова робота (ранкова гігієнічна гімнастика; заняття у фізкультурно-оздоровчих гуртках і фізкультурно-спортивних секціях; участь у фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах).

Всі форми роботи з фізичної культури мають узгоджуватись, вони є ланками єдиної системи корекційно-розвивального впливу навчально-виховного процесу в спеціальному загальноосвітньому навчальному закладі.

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 8-10-х класах спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей.

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

З метою розвитку мотивації учнів до занять фізичною культурою, ознайомлення їх з українськими 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, 5-му та 6-му класах, розвиваються та вдосконалюються в наступних класах.

Орієнтовна сітка розподілу навчальних годин

<i>Розділи програмного матеріалу</i>	<i>8-й клас</i>	<i>9-й клас</i>	<i>10-й клас</i>
<i>Гімнастика</i>	18	18	18
<i>Легка атлетика</i>	20	20	20
<i>Вправи за вибором школи (плавання, лижна підготовка, вправи на тренажерах, футбол, теренкур, пішохідний туризм тощо)</i>	8	8	8
<i>Ігри</i>	24	24	24
<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 школярів, звільнених лікарем за станом здоров'я.

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

Фізкультурно-спортивні секції (футбол, міні-футбол, баскетбол, плавання, лижна підготовка, ковзанярська підготовка, гімнастика, настільний теніс, волейбол, пішохідний туризм, бадмінтон 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 рівноманітності активного відпочинку підлітків, вихованню морально-естетичних якостей, а й розвитку інтересу та звички до занять фізичною культурою та спортом, зацікавленню традиціями української національної фізичної культури.

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

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. Підкреслимо, вчитель має право вносити корективи до розподілу годин та змісту з огляду на індивідуальні психофізичні особливості учнів.

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

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

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), що проводяться залежно від територіального розташування, рівня зацікавленості та матеріальної бази спеціальної загальноосвітньої школи. Уроки фізичної культури доцільно проводити, за можливості, на відкритому повітрі.

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей з розумовою відсталістю

старшого шкільного віку варто 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 фізичної культури.

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

Важливе місце в змісті програми належить мовленнєвому розвитку школярів: 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 фізичної культури спілкування відбувається як словесною, так і жестовою мовою, а також, використовуючи піктограми (в залежності від індивідуальних можливостей учнів). Для всебічності мовленнєвого розвитку школярів широко використовуються картки (таблички) з відповідним словом, мультимедійні засоби. У контексті ідеї соціалізації підлітків з легкою, а особливо – з помірною розумовою відсталістю, особлива роль надається розвитку як вербальної, так і невербальної їх комунікації. Головне при цьому – задіяти всі існуючі можливості для спілкування.

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 психофізичного 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; вихованню комунікативних навичок і сприянню соціалізації школярів.

Відповідно до можливостей підлітків із 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 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 досліджень і практичного досвіду вчителів з фізичної культури³.

³ При розробці програми були використані окремі елементи з Програми та методичних рекомендацій для допоміжної школи. Фізична культура. Підготовчий, 1-10 класи / Уклад.: Г.В. Презлята, Л.В. Романишин, І.В. Вовк, М.П. Волошенюк, І.П. Висіцький. – К.: «Богдана», 2002. – 183 с.

ПЕРША ЧАСТИНА
УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
8-ий клас
 (70 год на рік; 2 год на тиждень)

<i>№ п/п</i>	<i>К-сть год.</i>	<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Навчальні досягнення учнів</i>	<i>Спрямованість корекційно-розвивальної роботи</i>
1	2	3	4	5
1	18	ГІМНАСТИКА		
		<p><i>Теоретичні відомості.</i> Руховий режим дня учня 8-го класу. Значення фізичної підготовки. *Руховий режим дня учня 8-го класу. *Загартовування, його значення для здоров'я людини.</p>	<p><i>Учень:</i> виявляє інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 8-го класу (за підказкою чи під контролем учителя); має уявлення про гімнастичну термінологію; значення фізичної підготовки (за підказкою чи за вказівкою вчителя); здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи під контролем учителя); дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя); орієнтується в спортивному залі (на майданчику) (під контролем учителя); *здійснює підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу.</p>

			<p>допомогою чи за нагадуванням вчителя);</p> <p><i>*має</i> елементарне уявлення про руховий режим дня учня 8-го класу; основні гімнастичні терміни; загартовування, його значення для здоров'я людини (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p> <p><i>*сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p> <p><i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).</p>	
		<p><i>Дихальні вправи</i> Дихання для зміцнення нервової системи. Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (1) (див. дод. №4).. Динамічні дихальні вправи. Регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу. <i>*Ключичне дихання</i> (див. дод. №4). <i>*Динамічні дихальні вправи.</i></p>	<p><i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою під контролем учителя);</p> <p><i>здійснює</i> дихання для зміцнення нервової системи; дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (1) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя);</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо).</p> <p>Розвиток сенсорної та моторної уваги.</p> <p>Розвиток стійкості довільної уваги.</p> <p>Корекція психофізичного та психоемоційного напруження.</p> <p>Закріплення навички правильного дихання в спокої і в русі.</p> <p>Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення.</p>

			<p><i>вміє</i> змінювати тип дихання за завданням учителя, регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу (наслідуючи чи під контролем учителя); <i>*виконує</i> динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); <i>*виконує</i> ключичне дихання (за допомогою вчителя).</p>	<p>Виховання дисциплінованості, наполегливості</p>
		<p><i>Вправи на розтягування</i> Глибокий випад праворуч. Глибокий випад ліворуч. <i>*Прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі з рухами руками.</i></p>	<p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці чи під контролем учителя); <i>виконує</i> глибокий випад праворуч (ліворуч) (наслідуючи чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем учителя); <i>*виконує</i> прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі з рухами руками (за допомогою вчителя).</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><i>Акробатичні вправи</i> Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата). Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата). Рівновага на одній нозі, зігнувши другу вперед з різним положенням рук. <i>*Вис лежачи.</i> <i>* Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата).</i> <i>*Хват зверху / хват знизу на</i></p>	<p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо) (під контролем вчителя); <i>здійснює</i> відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата); підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата) (за показом чи під контролем учителя); <i>виконує</i> рівновагу на одній нозі,</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>

		перекладині.	<p>зігнувши другу вперед з різним положенням рук (за допомогою чи за показом вчителя);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>*виконує</i> відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата) (за допомогою чи наслідуючи учителя);</p> <p><i>*виконує</i> хват зверху / хват знизу на перекладині (за допомогою чи наслідуючи учителя);</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	Виховання наполегливості, старанності.
		<p><i>Вправи на розслаблення</i></p> <p>Чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, (бігу).</p> <p><i>*Вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи.</i></p> <p><i>*Напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом.</i></p>	<p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за вказівкою чи під контролем вчителя);</p> <p><i>виконує</i> чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу) (за показом чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем учителя);</p> <p><i>дотримується</i> послідовності виконання</p>	<p>Розвиток довільного сприймання.</p> <p>Розвиток цілеспрямованої уваги.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Розвиток рухових якостей (гнучкості).</p> <p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p> <p>Виховання стриманості.</p>

			<p>вправ (при підказці чи під контролем учителя).</p> <p><i>*виконує</i> вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи; напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	
		<p><i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i></p> <p>Рівновага на одній нозі, зігнувши другу вперед з різним положенням рук.</p> <p>Бокова рівновага.</p> <p>Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата).</p> <p>Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата).</p> <p>Присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорною рукою.</p> <p>Ходьба по гімнастичній лаві вдвох, розходження.</p> <p>Ходьба по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°).</p> <p>Кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°.</p> <p>Кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на поворотом на 180°.</p> <p><i>*Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата).</i></p> <p><i>*Хват зверху / хват знизу на</i></p>	<p><i>Здійснює</i> відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорною рукою (за показом чи під контролем учителя);</p> <p><i>виконує</i> рівновагу на одній нозі, зігнувши другу вперед з різним положенням рук; бокову рівновагу (за допомогою чи за показом вчителя);</p> <p><i>виконує</i> ходьбу по гімнастичній лаві вдвох, розходження; ходьбу по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°); кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180° (за допомогою чи за показом вчителя);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи під контролем</p>	<p>Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток практичного мислення.</p> <p>Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати.</p> <p>Тренування вестибулярного апарату.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі.</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Розвиток рухових якостей (спритності).</p> <p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p>

	<p>перекладині. *Лазіння по гімнастичному канату в два прийоми.</p>	<p>вчителя); <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи під контролем учителя). *<i>виконує</i> відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); хват зверху / хват знизу на перекладині (за допомогою чи наслідуючи учителя); (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> лазіння по гімнастичному канату в два прийоми (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *<i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).</p>	
	<p>Стройові вправи Ходьба протиходом («змійкою», «петлею»); Виконання команд: «На місці, бігом руш!», «Протиходом назовні (усередину) – руш!», «Великою (середньою, малою) змійкою - руш!» *Повороти за орієнтирами. *Виконання команд: «По колу – руш!», «Прямо!»</p>	<p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи під контролем учителя); <i>виконує</i> команди вчителя (під контролем учителя); <i>використовує</i> гімнастичну термінологію (за підказкою чи під контролем учителя); <i>називає</i> основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); <i>знає</i> своє місце в строю (під контролем учителя); <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «На місці, бігом руш!», «Протиходом</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. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості).</p>

		<p>назовні (усередину) – руш!», «Великою (середньою, малою) змієюю - руш!» (за допомогою чи під контролем учителя); виконує ходьбу протиходом («змієюю», «петлею») (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p>вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя);</p> <p>вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя).</p> <p>*сприймає та виконує команди вчителя: «По колу – руш!», «Прямо!» (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує повороти за орієнтирами (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p> <p>*дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).</p>	<p>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>Ритмопластичні вправи</p> <p>Зміна положення та виконання елементів загальноорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'ес з яскраво вираженим ритмічним</p>	<p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя);</p> <p>називає основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії (при підказці вчителя);</p> <p>здійснює зміну положення та виконання елементів загальноорозвиваючих та</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. Розвиток емоційної сфери.</p>

		<p>малюнком і темпом). Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *Зміна положення та виконання елементів загальноорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p>	<p>спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (наслідуючи чи за показом вчителя); <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи під контролем учителя); <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем вчителя). <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи під контролем вчителя); *<i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії,</p>	<p>Розвиток відчуття ритму та темпу. Розвиток уяви. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток навички правильної постави. Корекція порушень опорно рухового апарату. 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>пiктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумiлого мовленнєвого матерiалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*вiдповiдає</i> (усно, жестово) на короткi запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*вмiє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*здiйснює</i> змiну положення та виконання елементiв загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (рiзнокольоровими гiмнастичними стрiчками, гiмнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них пiд музично-ритмiчний супровiд (з використанням п'ес з яскраво вираженим ритмiчним малюнком i темпом) (за допомогою вчителя).</p>	
		<p><i>Вправи з використанням гiмнастичних предметiв i приладiв</i></p> <p>Вис на гiмнастичнiй стiнцi на зiгнутих руках. Пiднiмання нiг у висi.</p> <p>Стрибки з обертанням скакалки вперед.</p> <p>Пiдкидання та ловiння гiмнастичної палицi.</p> <p>Чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вiбрацiї та струси руками, ногами (у</p>	<p><i>Називає</i> використанi предмети та iх основнi ознаки (за допомогою чи пiд контролем вчителя);</p> <p><i>сприймає</i> пiктограми, текст (слова) на табличках (пiд контролем учителя);</p> <p><i>адекватно</i> реагує на зауваження та рекомендацiї вчителя (пiд контролем учителя);</p> <p><i>виконує</i> вис на гiмнастичнiй стiнцi на</p>	<p>Розвиток довiльної пам'ятi.</p> <p>Розвиток операцiйно-органiзцiйного компонента мислення.</p> <p>Розвиток об'єму та розподiлу уваги.</p> <p>Розвиток позитивного емоцiйного ставлення та мотивацiї до навчання.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток основних часових та просторових уявлень.</p>

	<p>в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу). Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата). Ходьба по гімнастичній лаві вдвох, розходження. Ходьба по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°). Опорний стрибок через гімнастичного козла (коня) в ширину способом зігнувши ноги. Стрибки через набивний м'яч з поворотами на 90°. Кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°. Кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°. Пружні нахили зі скалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи. Елементи футболу, волейболу, баскетболу. *Лазіння по гімнастичному канату в два прийоми.</p>	<p>зігнутих руках; піднімання ніг у висі; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); ходьбу по гімнастичній лаві вдвох, розходження; ходьбу по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°); опорний стрибок через гімнастичного козла (коня) в ширину способом зігнувши ноги; стрибки з поворотами на 90° (за допомогою чи за показом вчителя); <i>виконує</i> елементи футболу, волейболу, баскетболу (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> стрибки з обертанням скалки вперед; підкидання та ловіння гімнастичної палиці; чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу); кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°; пружні нахили зі скалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи (наслідуючи чи за показом учителя); <i>адекватно</i> спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та</p>	<p>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. Збагачення активного та пасивного словника. Виховання дисциплінованості, навичок спілкування та роботи в колективі.</p>
--	--	--	--

			<p>вчителем в процесі виконання вправ (під контролем вчителя);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (при вказівці вчителя).</p> <p>*<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>*<i>розрізняє</i> предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя);</p> <p>*<i>виконує</i> лазіння по гімнастичному канату в два прийоми (за допомогою вчителя).</p>	
		<p><i>Кистьова та пальчикова гімнастика</i></p> <p>Згинання та розгинання кисті з стиснутим кулаком; розтискання кулака, пальці розвести.</p> <p>Стискання кистями рук еспандера.</p> <p>Почергове розгинання всіх пальці, починаючи з мізинця, потім так само згинати.</p> <p>Ігровий самомасаж кистей рук «Пушан-Мудра» (див. дод. №4).</p> <p>*Виверти долонями з переплетеними пальцями назвні.</p> <p>*Торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням).</p> <p>*Ігровий самомасаж кистей рук.</p> <p>*Мудра «Хакіні» (див. дод. №4).</p>	<p><i>Відповідає</i> на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи при підказці вчителя);</p> <p><i>виконує</i> згинання та розгинання кисті з стиснутим кулаком; розтискання кулака, пальці розвести; стискання кистями рук еспандера; почергове розгинання всіх пальці, починаючи з мізинця, потім так само згинати; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>виконує</i> мудру «Пушан» (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя);</p> <p>*<i>виконує</i> виверти долонями з переплетеними пальцями назвні; торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням); ігровий самомасаж</p>	<p>Розвиток концентрації уваги.</p> <p>Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.</p> <p>Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток дрібної моторики рук.</p> <p>Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Закріплення навички правильного дихання та узгодження фаз дихання з виконанням вправ.</p> <p>Виховання старанності, наполегливості.</p>

			<p>кистей рук (за допомогою вчителя); *виконує мудру «Хакіні» (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	
		<p>Імітаційні вправи Імітація рухів лисички, вовка, ведмедя, зайчика. *Імітація жабки. *Імітація рухів вігряка.</p>	<p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за допомогою чи під контролем учителя); <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів лисички, вовка, ведмедя, зайчика (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *<i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); *<i>розрізняє</i> зображення знайомих тварин і</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. 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>

			предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою 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); *здійснює імітацію жабки; рухів віпряка (за допомогою учителя).	
2	20	СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ		
		Легка атлетика		
		<p><i>Теоретичні відомості</i> Легкоатлетичні вправи як частина фізичної підготовки. *Поняття «направляючий», «замикаючий». *Значення взаємодопомоги.</p>	<p><i>Учень:</i> має уявлення значення легкоатлетичних вправ як частини фізичної підготовки (за підказкою вчителя); називає основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за підказкою вчителя); дотримується правил безпеки на заняттях з легкої атлетики (під контролем учителя); називає основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за підказкою чи під контролем учителя); використовує спортивну термінологію (за підказкою вчителя);</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами. Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я. 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);</p>

			*має уявлення про значення поняття «направляючий», «замикаючий»; про значення взаємодопомоги (за допомогою вчителя).	витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидко-силових (стрибки); швидко-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. 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><i>Ходьба</i>: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); по гімнастичній лаві вдвох, розходження; протиходом («змійкою», «петлею»); пересіченою місцевістю (до 2-3 км); з подоланням перешкод.</p> <p><i>Біг</i>: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; крос (500-1500 м); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод. Елементи баскетболу, волейболу, футболу.</p> <p><i>Стрибки</i>: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед); у довжину з місця; через набивний м'яч з поворотами на 90° (180°); опорний стрибок через гімнастичного козла (коня) в ширину способом зігнувши ноги. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>Метання</i>: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця; кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання</p>	<p><i>Здійснює</i> ходьбу: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); по гімнастичній лаві вдвох, розходження; протиходом («змійкою», «петлею»); пересіченою місцевістю (до 2-3 км); з подоланням перешкод (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p><i>здійснює</i> біг: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; крос (500-1500 м); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p><i>виконує</i> елементи баскетболу, футболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);</p> <p><i>виконує стрибки</i>: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед); у довжину з місця; через набивний м'яч з поворотами на 90°(180°); опорний стрибок через гімнастичного козла (коня) в ширину способом зігнувши ноги; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи</p>	

	<p>набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°. Елементи баскетболу, волейболу. <i>Лазіння:</i> по гімнастичній стінці (різними способами, вивченими в попередніх класах); піднімання ніг у висі; по гімнастичному канату в два прийоми. <i>Повзання:</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди.</p> <p><i>*Ходьба:</i> приставним кроком (з різними положеннями рук); слабо пересіченою місцевістю. <i>*Біг:</i> повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); естафетний біг; «човниковий біг» 4 х 9 м.; слабо пересіченою місцевістю. Елементи баскетболу, футболу, волейболу. <i>*Стрибки:</i> у довжину з місця; на м'яку</p>	<p>за показом учителя); <i>виконує метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця; кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи за показом учителя); <i>здійснює повзання</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди (за показом учителя); <i>виконує лазіння:</i> по гімнастичній стінці (різними способами, вивченими в попередніх класах); піднімання ніг у висі; по гімнастичному канату в два прийоми (за показом вчителя); <i>адекватно спілкується</i> з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи під контролем учителя); <i>*виконує</i> ходьбу: приставним кроком (з різними положеннями рук); слабо пересіченою місцевістю (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує біг:</i> повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); естафетний біг; «човниковий біг» 4 х 9 м.; слабо пересіченою місцевістю; елементи баскетболу, футболу, волейболу (за</p>	
--	---	--	--

		<p>перешкоду (h=50 см); через набивний м'яч; елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>*Метання:</i> малого м'яча у вертикальну стіну на дальність відскоку; малого м'яча в стіну та його ловіння (обом руками); кидання набивного м'яча (1-2 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця; елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>*Лазіння:</i> по гімнастичному канату в два прийоми.</p> <p><i>*Повзання:</i> на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м'яч.</p>	<p>допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>*виконує стрибки:</i> у довжину з місця; на м'яку перешкоду (h=50 см); через набивний м'яч; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>*виконує метання:</i> малого м'яча у вертикальну стіну на дальність відскоку; малого м'яча в стіну та його ловіння (обом руками); кидання набивного м'яча (2 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*виконує лазіння:</i> по гімнастичному канату в два прийоми (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*виконує повзання:</i> на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м'яч (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи за нагадуванням учителя).</p>	
3	8	ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ		
		Плавання		
		<p><i>Теоретичні відомості.</i></p> <p>Плавання як важлива частина фізичної підготовки.</p> <p><i>*Загальні</i> відомості про загартування та попередження переохолодження.</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про плавання як частину фізичної підготовки (за підказкою вчителя);</p> <p><i>дотримується</i> правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (під контролем учителя);</p> <p><i>відповідає</i> на короткі запитання за</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>темою уроку (за підказкою вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з гребками (за вказівкою чи під контролем вчителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про загальні відомості про загартування та попередження переохолодження (за допомогою вчителя); <i>*дотримується</i> правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток емоційної сфери. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Закріплення навички правильного дихання під час плавання та виконання вправ в воді та на суші. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії.</p>
		<p>1. <u>Загальна фізична підготовка</u> (на суші): в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи (наприклад, див. дод. №3). 2. <u>Спеціальна фізична підготовка</u> (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): підготовчі вправи, імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №3). 3. <u>Спеціальна технічна підготовка</u> (в воді): – вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, пірнання крізь обруч; плавання способом брас (дистанція 30-60 м, без врахування часу). Рухливі ігри в воді (наприклад, «Качечка та каченята»).</p> <p><i>*1. Загальна фізична підготовка</i> (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких</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); <i>вміє</i> грати в 6 ігор у воді (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>емоційно</i> реагує на проведення заняття з плавання (під контролем учителя);</p> <p><i>*виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); <i>*старається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою</p>	<p>Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості, акуратності та навичок взаємодії.</p>

	<p>залучені до роботи основні м'язові групи.</p> <p>*2. <u>Спеціальна фізична підготовка</u> (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): підготовчі вправи, імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №3).</p> <p>*3. <u>Спеціальна технічна підготовка</u> (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 5 м, без врахування часу).</p> <p>*Рухливі ігри в воді (наприклад, «Рибакит»).</p>	<p>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 3 гри в воді (за допомогою вчителя).</p>	
	Лижна підготовка		
	<p><i>Теоретичні відомості</i></p> <p>Лижна підготовка як частина фізичної підготовки.</p> <p>Техніка безпечного падіння.</p> <p>Способи прокладання навчальної лижні.</p> <p>*Профілактика переохолодження, відмороження.</p> <p>*Перші ознаки обмороження, переохолодження.</p> <p>*Правила поведінки в разі перших ознак захворювання.</p> <p>*Допомога при переохолодженні, відмороженні.</p> <p>Виконання команд: «<i>За розрахунком</i> –</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про лижну підготовку як частину фізичної підготовки; техніку безпечного падіння; способи прокладання навчальної лижні (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>має</i> уявлення про правила догляду за лижами та взуттям (за допомогою чи під контролем учителя);</p> <p><i>вміє</i> підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (за допомогою чи під контролем учителя);</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення.</p> <p>Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція адекватності прояву емоцій, розвиток їх урегульованості.</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p>

		<p><i>руш!»</i> *Виконання команд: «<i>Кроком руш!»</i>, «<i>Довший \ короткий крок!»</i>, «<i>Направляючий – на місці!»</i>, «<i>На місці, кроком руш!»</i>»</p>	<p><i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (під контролем учителя); <i>називає</i> основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за підказкою чи під контролем учителя); <i>виконує</i> команди вчителя: «<i>За розрахунком – руш!»</i> (під контролем учителя); *<i>має</i> елементарне уявлення про профілактику переохолодження, відмороження; перші ознаки обмороження, переохолодження; правила поведінки в разі перших ознак захворювання; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою учителя); *<i>має</i> уявлення про правила безпечного поведіння на льоду та снігу (за допомогою учителя); *<i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> команди вчителя: «<i>Відставити!»</i>, «<i>Праворуч!»</i>, «<i>Ліворуч!»</i>, «<i>Кругом!»</i> (за допомогою чи за підказкою вчителя); *<i>виконує</i> команди вчителя: «<i>Кроком руш!»</i>, «<i>Довший \ короткий крок!»</i>, «<i>Направляючий – на місці!»</i>, «<i>На місці, кроком руш!»</i> (за допомогою чи за підказкою вчителя).</p>	<p>Закріплення навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Формування та розвиток формул рухів. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та колективізму</p>
--	--	--	--	--

		<p>Шикування, перешикування. Одночасний безкроковий хід; одночасний двокроковий хід; поворот махом на місці; комбіноване гальмування палицями та лижами; правильне падіння; правильне падіння під час спуску; повторне пересування у швидкому темпі (40-60 м) (3-5 повторень за урок – дівчаткам, 4-6 – хлопчикам), 150-200 м (2-3 повторення за урок – дівчаткам, 3-4 – хлопчикам); пересування на лижах вивченими способами – проходження дистанції 2000 м (дівчатка), до 3000 м (хлопчики) (без врахування часу). Участь у лижних естафетах (300-400 м), рухливих іграх.</p> <p>*Фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба «слід у слід», ходьба та біг по прокладеній в снігу стежці / лижні; ходьба по сніговому валу). *Рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення сніговиків, снігуроньок, маленьких сніговичків).</p>	<p><i>Виконує</i> Шикування, перешикування; одночасний безкроковий хід; одночасний двокроковий хід; поворот махом на місці; комбіноване гальмування палицями та лижами; правильне падіння; правильне падіння під час спуску; повторне пересування у швидкому темпі (40-60 м) (3-5 повторень за урок – дівчаткам, 4-6 – хлопчикам), 150-200 м (2-3 повторення за урок – дівчаткам, 3-4 – хлопчикам); пересування на лижах вивченими способами – проходження дистанції 2000 м (дівчатка), до 3000 м (хлопчики) (без врахування часу) (наслідуючи чи за показом учителя); <i>здійснює</i> участь у рухливих іграх, естафетах (без врахування часу) (наслідуючи чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя); <i>*виконує</i> фізичні вправи на свіжому повітрі; рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення сніговиків, снігуроньок, маленьких сніговичків) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою вчителя).</p>	
4	24	ІГРИ		
		<p><i>Теоретичні відомості.</i> Права та обов'язки гравців. Попередження травматизму при проведенні рухливих ігор.</p>	<p><i>Учень:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про права та обов'язки</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної</p>

		<p>Правила та зміст розучених ігор. *Правила та зміст розучених ігор. *Хід гри, її початок і закінчення. *Правила безпеки при виконанні рухових дій.</p>	<p>гравців при проведенні рухливих ігор; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя); <i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя); <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем вчителя); *<i>виконує</i> правила поведінки при проведенні ігор (за допомогою вчителя); *<i>має</i> елементарне уявлення про правила та зміст розучених ігор; хід гри, її початок і закінчення; правила безпеки при виконанні рухових дій (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).</p>	<p>уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. 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>
		<p>Для розвитку уваги, мислення: «Стрибунці», «Малими великого», «Неправильний рух», «Стонога» тощо. Для розвитку координаційних здібностей: «Стрибунці», «Малими</p>	<p><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 9-10 рухливих ігор (за</p>	

	<p><i>великого», «Неправильний рух», «Стонога» тощо.</i></p> <p>Для розвитку гнучкості: <i>«Стрибунці», «Неправильний рух» тощо.</i></p> <p>Для розвитку швидкості: <i>«Малими великого», «Стонога» тощо.</i></p> <p>Для розвитку сили: <i>«Стонога» тощо.</i></p> <p>Для розвитку витривалості: <i>«Стонога», «Стрибунці» тощо.</i></p> <p>Для розвитку дрібної моторики: <i>«Неправильний рух» тощо.</i></p> <p>З елементами ходьби, бігу, стрибків: <i>«Стрибунці», «Малими великого», «Стонога» тощо.</i></p> <p>З метанням, киданням, ловінням: <i>«Малими великого», «Неправильний рух» тощо.</i></p> <p>Для розвитку комунікаційних навичок: <i>«Стрибунці», «Малими великого», «Неправильний рух», «Стонога» тощо.</i></p>	<p>підказкою чи під контролем учителя); <i>адекватно</i> спілкується з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); здійснює взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя);</p> <p><i>*виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*вміє</i> грати в 5-6 рухливих ігор (за допомогою учителя).</p>	
--	--	--	--

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року

- здійснювати підготовку до уроку фізичної культури (під контролем учителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя);
- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під контролем учителя);
- мати уявлення про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про культуру поведінки; культуру спілкування; українські народні обряди, традиції, українські народні ігри (за підказкою вчителя);
- відповідати на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя);
- називати основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за підказкою вчителя);

- *називати* основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за підказкою вчителя);
- *вести* діалог з учителем (за підказкою вчителя);
- *проводити* аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *планувати* виконання конкретної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- *виконувати* елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- *виконувати* фізичні вправи (під контролем учителя);
- *виконувати* прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);
- *здійснювати* взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (під контролем учителя);
- *узгоджувати* фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);
- *прикладати* зусилля для покращення результату своїх дій (під контролем учителя).

***Орієнтовні показники сформованості життєвої компетентності:**

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

- *узгоджувати* дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи під контролем учителя);
- *узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя).

ПЕРША ЧАСТИНА
УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
9-ий клас
 (70 год на рік; 2 год на тиждень)

<i>№ п/п</i>	<i>К-сть год.</i>	<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Навчальні досягнення учнів</i>	<i>Спрямованість корекційно-розвивальної роботи</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1	18	ГІМНАСТИКА		
		<p><i>Теоретичні відомості.</i> Руховий режим дня учня 9-го класу. Значення виникнення фізичних вправ. *Руховий режим дня учня 9-го класу. *Основні фізичні якості і їх розвиток.</p>	<p><i>Учень:</i> виявляє інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); має уявлення про руховий режим дня учня 9-го класу (під контролем учителя); має уявлення про значення виникнення фізичних вправ (за вказівкою чи під контролем учителя); здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи під контролем учителя); дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя); орієнтується в спортивному залі (на майданчику) (під контролем учителя); *здійснює підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням</p>	<p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування та розвиток уміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу.</p>

			<p>вчителя);</p> <p><i>*має</i> елементарне уявлення про руховий режим дня учня 9-го класу; основні фізичні якості і їх розвиток (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p> <p><i>*сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p> <p><i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).</p>	
		<p><i>Дихальні вправи</i> Глибоке дихання. Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (2) (див. дод. №4). Динамічні дихальні вправи. *Реберне дихання (див. дод. №4). *Динамічні дихальні вправи.</p>	<p><i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою під контролем учителя);</p> <p><i>здійснює</i> глибоке дихання. Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (2) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p><i>вміє</i> змінювати тип дихання за</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо).</p> <p>Розвиток сенсорної та моторної уваги.</p> <p>Розвиток стійкості довільної уваги.</p> <p>Корекція психоемоційної напруги.</p> <p>Закріплення навички правильного дихання.</p> <p>Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення.</p> <p>Виховання дисциплінованості, наполегливості</p>

			завданням учителя, регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу (наслідуючи чи під контролем учителя); *виконує динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); *виконує реберне дихання (за допомогою вчителя).	
		Вправи на розтягування Високий випад. Випад вперед, назад, в сторони з предметом (набивний м'яч (2-3 кг). *Махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори.	<i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці чи під контролем учителя); <i>виконує</i> високий випад; випад вперед, назад, в сторони з предметом (набивний м'яч (2-3 кг) (наслідуючи чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем учителя); * <i>виконує</i> махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори (за допомогою вчителя).	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.
		Акробатичні вправи Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). Нескладні комбінації з вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор. *Вис стоячи позаду. *Вис присівши позаду. *Пересування в висі праворуч, ліворуч.	<i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо) (під контролем вчителя); <i>здійснює</i> відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата) (за показом чи під контролем учителя); <i>виконує</i> нескладні комбінації з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах; перехід із вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор (за допомогою чи під контролем учителя);	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.

			<p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує</i> вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі праворуч, ліворуч (за допомогою чи наслідуючи учителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	
		<p><i>Вправи на розслаблення</i> Чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи). Хвилеподібні рухи руками. <i>*Махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу.</i></p>	<p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за вказівкою чи під контролем вчителя); <i>виконує</i> чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками (за показом учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем чителя); <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи під контролем учителя). <i>*виконує</i> махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток довільного сприймання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція психофізичного напруження. 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><i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i></p> <p>Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор.</p> <p>Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата).</p> <p>Передня рівновага з торканням підлоги однією рукою.</p> <p>Біг по гімнастичній лаві.</p> <p>Різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві.</p> <p>Лазіння по канату на швидкість.</p> <p>*Вис стоячи позаду.</p> <p>*Вис присівши позаду.</p> <p>*Пересування в висі праворуч, ліворуч.</p>	<p><i>Здійснює</i> відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата) (за показом чи під контролем учителя); <i>виконує</i> нескладні комбінації з вправ, вивчених у попередніх класах; перехід із вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор (за допомогою чи під контролем учителя); <i>виконує</i> передню рівновагу з торканням підлоги однією рукою; біг по гімнастичній лаві; різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; лазіння по канату на швидкість (за допомогою чи за показом вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи під контролем вчителя); <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи під контролем учителя).</p> <p>*<i>виконує</i> вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі праворуч, ліворуч (за допомогою чи наслідуючи учителя);</p> <p>*<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</p> <p>*<i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).</p>	<p>Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток практичного мислення.</p> <p>Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості, чіккості виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (спритності).</p> <p>Збагачення словникового запасу.</p>
	<p><i>Стройові вправи</i></p>		

	<p>Фігурне марширування. Виконання команд: «В одну шеренгу – ставай!» «У дві шеренги – ставай!» *Ходьба з поворотом за орієнтирами. *Виконання команд: «Вийти зі строю!», «Стати до строю!»</p>	<p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи під контролем учителя); <i>виконує</i> фігурне марширування (під контролем учителя); <i>використовує</i> гімнастичну термінологію (за підказкою чи під контролем учителя); <i>називає</i> основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); <i>знає</i> своє місце в строю (під контролем учителя); <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «В одну шеренгу – ставай!» «У дві шеренги – ставай!» (за допомогою чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя). *<i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «Вийти зі строю!», «Стати до строю!» (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> ходьбу з поворотами за орієнтирами (за допомогою чи наслідуючи вчителя). *<i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</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 (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>
--	--	--	---

			* <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).	
		<p><i>Ритмопластичні вправи</i></p> <p>Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).</p> <p>*Біг гопака правою та лівою вперед.</p> <p>*Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p>	<p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>називає</i> основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії (під контролем учителя);</p> <p><i>здійснює</i> Танцювальні рухи в парах (чи в групі).</p> <p>Елементи української хореографії. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (наслідуючи чи за показом вчителя);</p> <p><i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи під контролем учителя);</p> <p><i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя);</p> <p><i>вміє</i> порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем вчителя).</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток здатності до самовираження.</p> <p>Розвиток емоційної сфери.</p> <p>Розвиток відчуття ритму та темпу.</p> <p>Розвиток уяви.</p> <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Розвиток навички правильної постави.</p> <p>Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності).</p> <p>Збагачення словника.</p> <p>Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p>

			<p>вправ (за допомогою чи під контролем вчителя);</p> <p><i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*виконує</i> біг гопака правою та лівою вперед (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*здійснює</i> зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'ес з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за допомогою вчителя).</p>	
		<p><i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i></p> <p>Випад вперед, назад, в сторони з предметом (набивний м'яч \ медицинбол</p>	<p><i>Називає</i> використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи під</p>	<p>Розвиток довільної пам'яті. Розвиток операційно-організаційного</p>

	<p>(2-3 кг). Штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця двома руками / однією рукою. Підкидання та ловіння гімнастичної палиці з її переворотом. Перекичування малого м'яча в парах. Чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу). Лазіння по канату на швидкість. Різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві. Опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла (коня) в ширину. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах). Елементи футболу, волейболу, баскетболу. *Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмети (наприклад, мішечок з піском), покладені на гімнастичну лаву. *Передача гімнастичної палиці в парах. *Кидання набивного м'яча (2 кг) в парі (в.п. – о.с.) та його ловіння.</p>	<p>контролем вчителя); <i>сприймає</i> піктограми, текст (слова) на табличках (під контролем учителя); <i>адекватно</i> реагує на зауваження та рекомендації вчителя (під контролем учителя); <i>виконує</i> лазіння по канату на швидкість; різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла (коня) в ширину (за допомогою чи за показом вчителя); <i>виконує</i> елементи футболу, волейболу, баскетболу (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує</i> випад вперед, назад, в сторони з предметом (набивний м'яч \ медицинбол (2-3 кг); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця двома руками / однією рукою; підкидання та ловіння гімнастичної палиці з її переворотом; чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); перекичування малого м'яча в парах; хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу); пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) (наслідуючи чи за показом учителя); <i>адекватно</i> спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та</p>	<p>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. Збагачення активного та пасивного словника. Виховання дисциплінованості, навичок спілкування та роботи в колективі.</p>
--	---	---	---

			<p>вчителем в процесі виконання вправ (під контролем вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (при вказівці вчителя). <i>*розрізняє</i> предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> ходьбу по гімнастичній лаві з переступанням через предмети (наприклад, мішечок з піском), покладені на гімнастичну лаву; передачу гімнастичної палиці в парах; кидання набивного м'яча (2 кг) в парі (в.п. о.с.) та його ловіння (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p>	
		<p>Кистьова та пальчикова гімнастика Підігнути подушечки пальців правої руки до верхньої частини долоні, великий палець притиснути до вказівного (правою \ лівою рукою, обома руками). Ігровий самомасаж кистей рук. «Калешвара-Мудра» (див. дод. №4). <i>*Протиставлення одного пальця кисті іншим.</i> <i>*Стискання кистями рук еспандера.</i> <i>*Ігровий самомасаж кистей рук.</i> <i>*Мудра «Зуб дракона» (див. дод. №4).</i></p>	<p><i>Відповідає</i> на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> ігровий самомасаж кистей рук; підгинання подушечек пальців правої руки до верхньої частини долоні, великий палець притиснути до вказівного (правою \ лівою рукою, обома руками) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> мудру «Калешвара» (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); <i>*виконує</i> протиставлення одного пальця</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.</p>

			<p>кисті іншим; стискання кистями рук еспандера; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою вчителя); *виконує мудру «Зуб дракона» (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	<p>Виховання старанності, наполегливості.</p>
		<p>Імітаційні вправи Імітація рухів весляра, рибалки. *Імітація лагідного котика та котика, що сердиться.</p>	<p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя) <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за допомогою чи під контролем учителя); <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів весляра; рухів рибалки (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *<i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);</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. 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>

			<p><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 лагідного котика та котика, що сердиться (за допомогою учителя).</p>	
2	20	СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ		
		Легка атлетика		
		<p><i>Теоретичні відомості</i> Оздоровче значення проведення легкоатлетичних вправ. Заняття оздоровчим бігом. <i>*Вплив</i> фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей. <i>*Тренувальне значення</i> фізичних (легкоатлетичних) вправ.</p>	<p><i>Учень:</i> <i>має</i> уявлення про оздоровче значення проведення легкоатлетичних вправ; заняття оздоровчим бігом (за підказкою вчителя); <i>називає</i> основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з легкої атлетики (під контролем учителя); <i>називає</i> основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидко-силових</p>

			<p>підказкою чи під контролем учителя); <i>використовує</i> спортивну термінологію (за підказкою чи під контролем учителя); *<i>має</i> уявлення про вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей; тренувальне значення фізичних (легкоатлетичних) вправ (за допомогою вчителя).</p>	<p>(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><i>Ходьба</i>: із переходом на біг; у швидкому темпі на час (відрізки 100-500 м); різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; фігурне марширування; пересіченою місцевістю (3-4 км); з подоланням перешкод. <i>Біг</i>: повільний у рівномірному темпі (10-12 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; крос (500-2000 м); естафетний біг; з подоланням перешкод; елементи баскетболу, волейболу, футболу. <i>Стрибки</i>: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед, назад); у довжину з місця; опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла (коня) в ширину; елементи баскетболу, волейболу. <i>Метання</i>: перекочування малого м'яча в парах; малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на дальність через високу</p>	<p><i>Здійснює ходьбу</i>: із переходом на біг; у швидкому темпі на час (відрізки 100-500 м); різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; фігурне марширування; пересіченою місцевістю (3-4 км); з подоланням перешкод (наслідуючи чи за показом учителя); <i>здійснює біг</i>: повільний у рівномірному темпі (10-12 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; крос (500-2000 м); естафетний біг; з подоланням перешкод; елементи баскетболу, волейболу, футболу (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує стрибки</i>: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед, назад); у довжину з місця; опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла (коня) в ширин; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи за показом учителя); <i>виконує метання</i>: малого м'яча з різних</p>	

	<p>перешкоду; штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця та зі скачка; елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>Лазіння:</i> підтягування у висі на гімнастичній стінці; з вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор.</p> <p><i>Повзання:</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди.</p> <p><i>*Ходьба:</i> по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву; з поворотом за орієнтирами; пересіченою місцевістю.</p> <p><i>*Біг:</i> повільний у рівномірному темпі (5-8 хв); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; слабо пересіченою місцевістю. Елементи баскетболу, футболу, волейболу.</p> <p><i>*Стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>*Метання:</i> кидання набивного м'яча (2 кг) в парі (в.п. о.с.) та його ловіння;</p>	<p>в.п.; малого м'яча на дальність через високу перешкоду; штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця та зі скачка; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи за показом учителя);</p> <p><i>виконує лазіння:</i> підтягування у висі на гімнастичній стінці; з вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор (за показом вчителя);</p> <p><i>здійснює повзання</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди (за показом учителя);</p> <p><i>адекватно</i> спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>*виконує ходьбу:</i> по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву; з поворотом за орієнтирами; пересіченою місцевістю (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>*виконує біг:</i> повільний у рівномірному темпі (5-8 хв); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; слабо пересіченою місцевістю; елементи баскетболу, футболу, волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>*виконує стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку; елементи баскетболу, волейболу (за</p>	
--	--	--	--

		<p>малого м'яча на дальність з розбігу. Елементи баскетболу, волейболу. *Лазіння: вис на гімнастичному канаті; вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі на гімнастичній стінці праворуч, ліворуч. *Повзання: по-пластунському.</p>	<p>допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує метання: кидання набивного м'яча (2 кг) в парі (в.п. о.с.) та його ловіння; малого м'яча на дальність з розбігу; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою вчителя); *виконує лазіння: вис на гімнастичному канаті; вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі праворуч, ліворуч (за допомогою вчителя); *виконує повзання: по-пластунському (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи за нагадуванням учителя).</p>	
3	8	ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ		
		Плавання		
		<p><i>Теоретичні відомості.</i> Стрибки у воду з тумбочки. Техніка безпеки. *Плавання – один із найефективніших засобів профілактики порушень постави у школярів.</p>	<p><i>Учень:</i> має уявлення про стрибки у воду з тумбочки; техніку безпеки (за підказкою вчителя); дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (під контролем учителя); відповідає на короткі запитання за темою уроку (за підказкою вчителя); вміє узгоджувати дихання з гребками (за вказівкою чи під контролем вчителя); *має елементарне уявлення про те, що плавання – один із найефективніших засобів профілактики порушень постави у школярів (за допомогою вчителя); *дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток емоційної сфери. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Закріплення навички правильного дихання під час плавання та виконання вправ в воді та на суші. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили,</p>

			допомогою вчителя).	гнучкості).
		<p>1. <u>Загальна фізична підготовка</u> (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи (наприклад, див. дод. №3).</p> <p>2. <u>Спеціальна фізична підготовка</u> (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): підготовчі вправи, імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №3).</p> <p>3. <u>Спеціальна технічна підготовка</u> (в воді): – вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, пірнання крізь обруч; плавання способом брас (дистанція 50-80 м, без врахування часу). Рухливі ігри в воді (наприклад, «Хто перепливе?»).</p> <p>*1. <u>Загальна фізична підготовка</u> (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи.</p> <p>*2. <u>Спеціальна фізична підготовка</u> (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): підготовчі вправи, імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №3).</p> <p>*3. <u>Спеціальна технічна підготовка</u> (в воді):</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); <i>вміє</i> грати в 7 ігор у воді (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>емоційно</i> реагує на проведення заняття з плавання (під контролем учителя);</p> <p><i>*старається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою</p>	<p>розвитку здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості, акуратності та навичок взаємодії.</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 8-10 м, без врахування часу).</p> <p>*Рухливі ігри в воді (наприклад, «Рибалки та рибки»).</p>	<p>вчителя);</p> <p>*<i>вміє</i> грати в 4 гри в воді (за допомогою вчителя).</p>	
	Лижна підготовка		
	<p><i>Теоретичні відомості</i></p> <p>Лижна підготовка як елементи системи оздоровлення.</p> <p>Основні види лижного спорту.</p> <p>Виконання команд: «<i>На свої місця – руш!</i>»</p> <p>*Активний відпочинок у позаурочний час, його значення для здоров'я і працездатності.</p> <p>*Лижна підготовка як засіб загартовування організму.</p> <p>*Виконання команд: «<i>По колу – руш!</i>», «<i>Прямо!</i>»</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про лижну підготовку як елемент системи оздоровлення; основні види лижного спорту (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>вміє</i> підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (за допомогою чи під контролем учителя);</p> <p><i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (під контролем учителя);</p> <p><i>називає</i> основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>виконує</i> команди вчителя: «<i>За розрахунком – руш!</i>» (під контролем учителя);</p> <p>*<i>має</i> елементарне уявлення про активний відпочинок у позаурочний час, його значення для здоров'я і</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення.</p> <p>Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція адекватності прояву емоцій, розвиток їх урегульованості.</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Закріплення навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Розвиток здатності узгоджувати рухові дії.</p> <p>Розвиток координації рухових дій.</p>

			<p>працездатності; лижну підготовку як засіб загартовування організму (за допомогою учителя);</p> <p><i>*дотримується</i> правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя);</p> <p><i>виконує</i> команди вчителя: «<i>На свої місця – руш!</i>» (за підказкою чи під контролем вчителя);</p> <p><i>*виконує</i> команди вчителя: «<i>По колу – руш!</i>», «<i>Прямо!</i>» (за допомогою чи за підказкою вчителя).</p>	<p>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>
		<p>Шикування, перешикування. Поворот «упором», використання попереми́нних і одночасних ходів при пересуванні слабо пересіченою місцевістю; пересування у на швидкість (80-120 м – дівчаткам, 100-150 м – хлопчикам); пересування на лижах вивченими способами – проходження дистанції до 2500 м (дівчатка), до 3500 м (хлопчики) (без врахування часу).</p> <p>Участь у рухливих іграх на лижах, естафетах.</p> <p><i>*Фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба «слід у слід», ходьба та біг по прокладеній в снігу стежці / лижні; ходьба по сніговому валу).</i></p> <p><i>*Рухливі ігри з санчатами, снігом</i></p>	<p><i>Виконує</i> шикування, перешикування; поворот «упором», використання попереми́нних і одночасних ходів при пересуванні слабо пересіченою місцевістю; пересування у на швидкість (80-120 м – дівчаткам, 100-150 м – хлопчикам); пересування на лижах вивченими способами – проходження дистанції до 2500 м (дівчатка), до 3500 м (хлопчики) (без врахування часу). (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p><i>здійснює</i> участь у рухливих іграх з санчатами, снігом, естафетах (без врахування часу) (наслідуючи чи під контролем учителя);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя);</p> <p><i>*виконує</i> фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба «слід у слід», ходьба та біг по прокладеній в снігу стежці / лижні; ходьба по сніговому валу) (за допомогою чи наслідуючи</p>	

		(наприклад, ліплення сніговиків, снігуроньок, маленьких сніговичків).	вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою вчителя).	
4	24	ІГРИ		
		<p><i>Теоретичні відомості.</i> Правила суддівства. Капітан команди, обов'язки та права. Правила та зміст розучених ігор. *Правила та зміст розучених ігор. *Культура спілкування.</p>	<p><i>Учень:</i> <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); <i>має</i> уявлення про правила суддівства; капітан команди, обов'язки та права (за підказкою вчителя); <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя); <i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя); <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем вчителя); <i>*виконує</i> правила поведінки при проведенні ігор (за допомогою вчителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про правила та зміст розучених ігор; культуру спілкування (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. 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>

			<i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).
		<p>Для розвитку уваги, мислення: «Вудочка», «Неправильний рух», «М'яч над головою» тощо.</p> <p>Для розвитку координаційних здібностей: «Вудочка», «Неправильний рух», «М'яч над головою» тощо.</p> <p>Для розвитку гнучкості: «Вудочка», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку швидкості: «Вудочка», «М'яч над головою» тощо.</p> <p>Для розвитку сили: «М'яч над головою» тощо.</p> <p>Для розвитку витривалості: «М'яч над головою» тощо.</p> <p>Для розвитку дрібної моторики: «Неправильний рух» тощо.</p> <p>З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Вудочка», «Неправильний рух», «М'яч над головою» тощо.</p> <p>З метанням, киданням, ловінням: «М'яч над головою», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку комунікаційних навичок: «Вудочка», «Неправильний рух», «М'яч над головою» тощо.</p>	<p><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 10-11 рухливих ігор (за підказкою чи під контролем учителя); <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> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> грати в 6 рухливих ігор (за допомогою учителя).</p>

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року:

- здійснювати підготовку до уроку фізичної культури (під контролем учителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя);
- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під контролем учителя);

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

***Орієнтовні показники сформованості життєвої компетентності:**

- *здійснювати* підготовку до уроку фізичної культури (за вказівкою вчителя);
- *дотримуватись* правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроку фізичної культури (за допомогою чи під контролем учителя);
- *орієнтуватись* в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи під контролем учителя);
- *мати елементарне уявлення* про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою чи під контролем учителя);
- *мати елементарне уявлення* про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою чи під контролем учителя);
- *мати елементарне уявлення* про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою чи під контролем учителя);
- *мати* елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- *мати елементарне уявлення* про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (під контролем учителя);

- *сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи під контролем учителя);
- *сприймати* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою чи під контролем учителя);
- *виконувати* команди та рекомендації учителя (за вказівкою чи під контролем учителя);
- *використовувати* засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи під контролем учителя);
- *відповідати* (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи під контролем учителя);
- *виконувати* задані фізичні вправи (за допомогою чи під контролем учителя);
- *узгоджувати* дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи під контролем учителя);
- *узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя).

ПЕРША ЧАСТИНА
УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
10-ий клас
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

<i>№ n/n</i>	<i>К-сть год.</i>	<i>Зміст навчального матеріалу</i>	<i>Навчальні досягнення учнів</i>	<i>Спрямованість корекційно-розвивальної роботи</i>
1	2	3	4	5
1	18	ГІМНАСТИКА		
		<p><i>Теоретичні відомості.</i> Руховий режим дня учня 10-го класу. Фізичне навантаження, значення самоконтролю під час занять фізичною культурою. *Руховий режим дня учня 10-го класу. *Здоровий спосіб життя. *Фізична культура як складова здорового способу життя.</p>	<p><i>Учень:</i> виявляє інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); має уявлення про руховий режим дня учня 10-го класу (за підказкою чи під контролем учителя); має уявлення про фізичне навантаження, значення самоконтролю під час занять фізичною культурою (за підказкою чи за вказівкою вчителя); здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи під контролем учителя); дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя); орієнтується в спортивному залі (на майданчику) (під контролем учителя); *здійснює підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за</p>	<p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування та розвиток умінь оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу.</p>

			<p>допомогою чи за нагадуванням вчителя);</p> <p><i>*має</i> елементарне уявлення про руховий режим дня учня 10-го класу; здоровий спосіб життя; фізичну культуру як складову здорового способу життя (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*орієнтується</i> в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p> <p><i>*сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p> <p><i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).</p>	
		<p><i>Дихальні вправи</i> Дихання, що сприяє балансуванню нервової системи (див. дод. №4).. Динамічні дихальні вправи. <i>*Ха-дихання</i> стоячи (див. дод. №4). <i>*Динамічні дихальні вправи.</i></p>	<p><i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою під контролем учителя);</p> <p><i>здійснює</i> дихання, що сприяє балансуванню нервової системи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя);</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо).</p> <p>Розвиток сенсорної та моторної уваги.</p> <p>Розвиток стійкості довільної уваги.</p> <p>Корекція психоемоційної напруги.</p> <p>Закріплення навички правильного дихання.</p> <p>Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення.</p>

			<p><i>вміє</i> змінювати тип дихання за завданням учителя, регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу (наслідуючи чи під контролем учителя); <i>*виконує</i> динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); <i>*виконує</i> ха-дихання стоячи (за допомогою вчителя).</p>	<p>Виховання дисциплінованості, наполегливості</p>
		<p><i>Вправи на розтягування</i> Високий випад зі скручуванням. Випад вперед, назад, в сторони з рухами предметом (набивний м'яч \ медицинбол (2-3 кг). <i>*Симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори.</i></p>	<p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці чи під контролем учителя); <i>виконує</i> високий випад зі скручуванням; випад вперед, назад, в сторони з рухами предметом (наслідуючи чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем учителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори (за допомогою вчителя).</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><i>Акробатичні вправи</i> Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). Виконання нескладних комбінацій з вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор.</p>	<p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо) (під контролем вчителя); <i>здійснює</i> відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); нескладні комбінації з вправ, вивчених у</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості</p>

		<p>Упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи. *Сід (на п'ятах) з рухами руками. *Вис на прямих руках. *Підтягування на канаті (з вузлами). *Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата).</p>	<p>попередніх класах; перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор; упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи (за показом чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підтягування на канаті (з вузлами) (за допомогою чи наслідуючи учителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	<p>виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.</p>
		<p><i>Вправи на розслаблення</i> Чергування вправ в парах з переборенням опору партнера з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу). *Напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи).</p>	<p><i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за вказівкою чи під контролем вчителя); <i>виконує</i> чергування вправ в парах з переборенням опору партнера з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу) (за показом чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем</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>

			чителя); <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи під контролем учителя). <i>*виконує</i> напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи) (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
		<i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i> Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор. Найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній лаві. Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед. Стрибки на гімнастичній лаві. Лазіння по канату без допомоги ніг. Підтягування на канаті. <i>*Сід</i> (на п'ятах) з рухами руками. <i>*Вис</i> на прямих руках. <i>*Підтягування</i> на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата).* <i>*Підтягування</i> на канаті (з вузлами). <i>*Підкидання</i> та ловіння гімнастичної	Здійснює відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); нескладні комбінації з вправ, вивчених у попередніх класах; перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор; упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи (за показом чи під контролем учителя); <i>виконує</i> ходьбу по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед; стрибки на гімнастичній лаві; лазіння по канату без допомоги ніг; підтягування на канаті (за допомогою чи за показом вчителя); <i>*виконує</i> сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата) (за допомогою чи наслідуючи учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням	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 відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (спритності). Збагачення словникового запасу.

	палиці	<p>вправ (за допомогою чи під контролем вчителя);</p> <p><i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи під контролем учителя).</p> <p><i>*виконує</i> підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підтягування на канаті (з вузлами); підкидання та ловіння гімнастичної палиці (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*виконує</i> сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих руках (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).</p>	
	<p>Стройові вправи</p> <p>Фігурне марширування за орієнтирами. Виконання команд: «<i>По три – розрахуйсь!</i>», «<i>У колону по три – ставай!</i>».</p> <p><i>*Повороти в русі</i></p> <p><i>*Виконання команд: «На прапор – рівняйсь!»</i></p>	<p><i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи під контролем учителя); <i>виконує</i> команди вчителя (під контролем учителя);</p> <p><i>використовує</i> гімнастичну термінологію (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>називає</i> основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя);</p> <p><i>знає</i> своє місце в строю (під контролем</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток узагальненості уявлень.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості).</p> <p>Формування та розвиток формул рухів.</p>

		<p>учителя); <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «По три – розрахуйсь!», «У колону по три – ставай!» (за допомогою чи під контролем учителя); <i>виконує</i> фігурне марширування за орієнтирами (наслідуючи чи за показом учителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя). *<i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: «На прапор – рівняйсь!» (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> повороти в русі (за допомогою чи наслідуючи вчителя). *<i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *<i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).</p>	<p>Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p>
	<p>Ритмопластичні вправи Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. *Крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками,</p>	<p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>називає</i> основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії (контролем вчителя);</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Естетичний розвиток.</p>

	<p>м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).</p>	<p><i>здійснює</i> зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> танцювальні рухи в парах (чи в групі); елементи української хореографії (наслідуючи чи за показом вчителя); <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи під контролем учителя); <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії в парі, в групі (під контролем вчителя). <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (під контролем вчителя); <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за</p>	<p>Розвиток здатності до самовираження. 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. Розвиток навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. 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>допомогою вчителя); <i>*вiдповiдає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); <i>*вмiє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя)⁴ <i>*вмiє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); <i>*виконує</i> крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за допомогою вчителя).</p>	
		<p><i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i> Штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця однією рукою. Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед. Лазіння по канату без допомоги ніг. Підтягування на канаті. Опорний стрибок боком через гімнастичного коня з ручками. Опорний стрибок боком через гімнастичного коня (h=100 см). Опорний стрибок через гімнастичного</p>	<p><i>Називає</i> використані предмети та їх основні ознаки (під контролем вчителя); <i>сприймає</i> піктограми, текст (слова) на табличках (під контролем учителя); <i>адекватно</i> реагує на зауваження та рекомендації вчителя (під контролем учителя); <i>виконує</i> ходьбу по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед; лазіння по канату без допомоги ніг; підтягування на канаті; опорний стрибок боком через гімнастичного коня з ручками; опорний</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.</p>

	<p>козла способом зігнувши ноги в довжину хлопчикам (h=110 см), у ширину дівчаткам (h=100 см). Стрибки на гімнастичній лаві. Упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи. Елементи футболу, волейболу, баскетболу. *Підтягування на канаті (з вузлами). *Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата). *Підкидання та ловіння гімнастичної палиці.</p>	<p>стрибок боком через гімнастичного коня (h=100 см); опорний стрибок через гімнастичного козла способом зігнувши ноги в довжину хлопчикам (h=110 см), у ширину дівчаткам (h=100 см); стрибки на гімнастичній лаві (за допомогою чи за показом вчителя); <i>виконує</i> елементи футболу, волейболу, баскетболу (за показом учителя); <i>виконує</i> штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця однією рукою; упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи (наслідуючи чи за показом учителя); <i>адекватно</i> спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (під контролем вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя). *<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> підтягування на канаті; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підкидання та ловіння гімнастичної палиці (за допомогою вчителя).</p>	<p>Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Збагачення активного та пасивного словника. Виховання дисциплінованості, навичок спілкування та роботи в колективі.</p>
	<p>Кистьова та пальчикова гімнастика Стиснути кулак, вказівний палець і мізинець розвести в різні боки («вуса»);</p>	<p><i>Відповідає</i> на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи при</p>	<p>Розвиток концентрації уваги. Розвиток мисленнєвих операцій на</p>

		<p>ворушити «вусами». Ігровий самомасаж кистей рук. Мудра «<i>Вправа трьох таємниць</i>» (див. дод. №4). *Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення. *Ігровий самомасаж кистей рук. *Мудра «<i>Життя</i>» (див. дод. №4).</p>	<p>підказці вчителя); <i>виконує</i> стискування кулака; вказівний палець і мізинець розвести в різні боки («вуса»); ворушити «вусами»; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> мудру «<i>Вправа трьох таємниць</i>» (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); *<i>виконує</i> почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою вчителя); *<i>виконує</i> мудру «<i>Життя</i>» (за допомогою вчителя); *<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	<p>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><i>Імітаційні вправи</i> Імітація сонечка, вітру, дощу. Імітація роботи на комп'ютері (друку). *Імітація рухів чаплі, польоту птахів.</p>	<p><i>Сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (під контролем учителя) <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (під контролем учителя); <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при</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. Корекція психоемоційного стану.</p>

			<p>виконанні імітаційних вправ (під контролем учителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації сонечка, вітру, дощу; імітації роботи на комп'ютері (друку) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя); <i>*сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>*розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); <i>*вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); <i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); <i>*здійснює</i> імітацію рухів чаплі, польоту птахів (за допомогою учителя).</p>	<p>Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості</p>
2	20	СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ		
		Легка атлетика		
		<p><i>Теоретичні відомості</i> Контроль фізичного навантаження на занятті легкоатлетичними вправами. Значення самоконтролю.</p>	<p><i>Учень:</i> <i>має</i> уявлення про контроль фізичного навантаження на занятті</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги.</p>

	<p>*Здоров'я та здоровий спосіб життя. *Значення легкоатлетичних вправ для здоров'я людини.</p>	<p>легкоатлетичними вправами; значення самоконтролю (за підказкою чи під контролем учителя); <i>називає</i> основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з легкої атлетики (під контролем учителя); <i>називає</i> основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за підказкою чи під контролем учителя); <i>використовує</i> спортивну термінологію (за підказкою чи під контролем учителя); <i>*має</i> уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя; значення легкоатлетичних вправ для здоров'я людини (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Формування та розвиток формул рухів.</p>
	<p><i>Ходьба</i>: прискорена; по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед; фігурне марширування за орієнтирами; з подоланням вертикальних і горизонтальних перешкод. <i>Біг</i>: повільний у рівномірному темпі (12-15 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; крос (500- 2500 м); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з</p>	<p><i>Здійснює ходьбу</i>: прискорена; по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед; фігурне марширування за орієнтирами;); з подоланням вертикальних і горизонтальних перешкод (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує біг</i>: повільний у рівномірному темпі (12-15 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; крос (500- 2500 м);</p>	<p>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>подоланням перешкод. Елементи баскетболу, волейболу, футболу.</p> <p><i>Стрибки:</i> у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед, назад); у довжину з місця; на гімнастичній лаві; опорний стрибок боком через гімнастичного коня з ручками; опорний стрибок боком через гімнастичного коня (h=100 см); опорний стрибок через гімнастичного козла способом зігнувши ноги в довжину хлопчикам (h=110 см), у ширину дівчаткам (h=100 см). Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>Метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця та зі скачка. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>Лазіння:</i> по канату без допомоги ніг; підтягування на канаті.</p> <p><i>Повзання:</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди.</p>	<p>«човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод; елементи баскетболу, футболу та волейболу (наслідуючи чи за показом учителя); виконує стрибки: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед, назад); у довжину з місця; на гімнастичній лаві; опорний стрибок боком через гімнастичного коня з ручками; опорний стрибок боком через гімнастичного коня (h=100 см); опорний стрибок через гімнастичного козла способом зігнувши ноги в довжину хлопчикам (h=110 см), у ширину дівчаткам (h=100 см); елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи за показом учителя); виконує метання: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця та зі скачка; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи за показом учителя); виконує лазіння: по канату без допомоги ніг; підтягування на канаті (за показом вчителя); здійснює повзання по-пластунському з підлізанням під перешкоди (за показом учителя); адекватно спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи під контролем</p>	
--	--	---	--

		<p><i>*Ходьба:</i> у чергуванні зі стрибками; у чергуванні з бігом.</p> <p><i>*Біг:</i> повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод. Елементи баскетболу, футболу, волейболу.</p> <p><i>*Стрибки:</i> через довгу скакалку, що обертається. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>*Метання:</i> штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця двома руками / однією рукою; малого м'яча на дальність з розбігу способом з – за спини через плече; малого м'яча на дальність по «коридору» 10 м.; малого м'яча з місця в ціль (наприклад, щит d 1x1 м), розташовану на h=3 м. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p><i>*Лазіння:</i> вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підтягування на канаті (з вузлами).</p> <p><i>*Повзання:</i> по-пластунському з підлізанням під перешкоди.</p>	<p>учителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи під контролем учителя); <i>*виконує ходьбу:</i> у чергуванні зі стрибками; у чергуванні з бігом (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує біг:</i> повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод; елементи баскетболу, футболу, волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує стрибки:</i> через довгу скакалку, що обертається; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>*виконує метання:</i> штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця двома руками / однією рукою; малого м'яча на дальність з розбігу способом з – за спини через плече; малого м'яча на дальність по «коридору» 10 м.; малого м'яча з місця в ціль (наприклад, щит d 1x1 м), розташовану на h=3 м; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою вчителя); <i>*виконує лазіння:</i> вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підтягування на канаті (з вузлами) (за допомогою вчителя); <i>*виконує повзання:</i> по-пластунському з</p>	
--	--	---	---	--

			<p>підлізанням під перешкоди (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи за нагадуванням учителя);</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).</p>	
3	8	ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ		
		Плавання		
		<p><i>Теоретичні відомості.</i></p> <p>Контроль фізичного навантаження на занятті з плавання. Значення самоконтролю.</p> <p>Використання відновно-профілактичних заходів, вправ.</p> <p><i>*Реабілітаційно-оздоровчий вплив</i> занять плаванням.</p> <p><i>*Вода та водні процедури – як ефективний засіб зміцнення здоров'я</i> учнів.</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про контроль фізичного навантаження на занятті з плавання; значення самоконтролю; використання відновно-профілактичних заходів, вправ (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>дотримується</i> правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (під контролем учителя);</p> <p><i>відповідає</i> на короткі запитання за темою уроку (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з гребками (за вказівкою чи під контролем вчителя);</p> <p><i>*має</i> елементарне уявлення про реабілітаційно-оздоровчий вплив занять</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>плаванням; те, що вода та водні процедури – як ефективний засіб зміцнення здоров'я учнів (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*дотримується</i> правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою чи під контролем учителя).</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>1. <u>Загальна фізична підготовка</u> (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи (наприклад, див. дод. №3).</p> <p>2. <u>Спеціальна фізична підготовка</u> (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): підготовчі вправи, імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №3).</p> <p>3. <u>Спеціальна технічна підготовка</u> (в воді):</p> <p>– вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, пірнання крізь обруч; плавання способом брас (дистанція 50-100 м, без врахування часу).</p> <p>Рухливі ігри в воді (наприклад, «На той берег», «Хто швидше?»).</p> <p>*1. <u>Загальна фізична підготовка</u> (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи.</p> <p>*2. <u>Спеціальна фізична підготовка</u> (на</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); <i>вміє</i> грати в 8-9 рухливих ігор у воді (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>емоційно</i> реагує на проведення заняття з плавання (під контролем учителя);</p> <p><i>*виконує</i> команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя);</p> <p><i>*вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p>	<p>Виховання дисциплінованості, наполегливості, акуратності та навичок взаємодії.</p>

	<p>суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): підготовчі вправи, імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №3).</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 8-15 м, без врахування часу).</p> <p>*Рухливі ігри в воді (наприклад, «Човник»).</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 4-5 гри в воді (за допомогою вчителя).</p>	
	Лижна підготовка		
	<p><i>Теоретичні відомості</i></p> <p>Контроль фізичного навантаження на занятті з лижної підготовки.</p> <p>Значення самоконтролю.</p> <p>Використання відновно-профілактичних заходів, фізичних вправ.</p> <p>Виконання команд: «<i>На середину \ праворуч \ ліворуч – рівняйсь!</i>», «<i>На прапор – рівняйсь!</i>»</p> <p>*Профілактика переохолодження, відмороження.</p> <p>*Техніка безпечного падіння.</p> <p>*Значення взаємодопомоги.</p> <p>*Виконання команд: «<i>Вийти зі строю!</i>», «<i>Стати до строю!</i>»</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про контроль фізичного навантаження на занятті з лижної підготовки; значення самоконтролю; використання відновно-профілактичних заходів, фізичних вправ (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>має</i> уявлення про правила догляду за лижами та взуттям (під контролем учителя);</p> <p><i>вміє</i> підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (під контролем учителя);</p> <p><i>дотримується</i> правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (під контролем учителя);</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення.</p> <p>Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція адекватності прояву емоцій, розвиток їх урегульованості.</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Закріплення навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки.</p>

			<p><i>називає</i> основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за підказкою чи під контролем учителя); <i>виконує</i> команди вчителя: «<i>За розрахунком – руш!</i>» (під контролем учителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про профілактику переохолодження, відмороження; техніку безпечного падіння; значення взаємодопомоги (за допомогою учителя); <i>*дотримується</i> правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою чи під контролем учителя); <i>виконує</i> команди вчителя: «<i>На середину \ праворуч \ ліворуч – рівняйся!</i>», «<i>На прапор – рівняйся!</i>» (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>*виконує</i> команди вчителя: «<i>Вийти зі строю!</i>», «<i>Стати до строю!</i>» (за допомогою чи за підказкою вчителя).</p>	<p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Формування та розвиток формул рухів. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та колективізму.</p>
		<p>Шиккування, перешикування. Повороти у русі переступанням, упором і на паралельних лижах; використання попереми́нних і одночасних ходів при пересуванні слабо пересіченою місцевістю; перехід з одночасних ходів на попереми́нні; сходження ковзним кроком; пересування у на швидкість (80-120 м – дівчаткам, 100-150 м – хлопчикам); проходження дистанції до 3000 м (дівчатка), до 4000 м (хлопчики).</p>	<p><i>Виконує</i> шиккування, перешикування; повороти у русі переступанням, упором і на паралельних лижах; використання попереми́нних і одночасних ходів при пересуванні слабо пересіченою місцевістю; перехід з одночасних ходів на попереми́нні; сходження ковзним кроком; пересування у на швидкість (80-120 м – дівчаткам, 100-150 м – хлопчикам); проходження дистанції до 3000 м (дівчатка), до 4000 м (хлопчики)</p>	

		<p>Участь у рухливих іграх на лижах, естафетах.</p> <p>*Фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба «слід у слід», ходьба та біг по прокладеній в снігу стежці / лижні; ходьба по сніговому валу).</p> <p>*Рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення сніговиків, снігуроньок, маленьких сніговичків).</p>	<p>(наслідуючи чи за показом учителя); <i>здійснює</i> участь у рухливих іграх, естафетах (без врахування часу) (наслідуючи чи під контролем учителя); <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя);</p> <p>*<i>виконує</i> фізичні на свіжому повітрі (наприклад, ходьба «слід у слід», ходьба та біг по прокладеній в снігу стежці / лижні; ходьба по сніговому валу) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>*<i>виконує</i> рухливі ігри з санчатами, снігом (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>*<i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя);</p> <p>*<i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p>	
4	24	ІГРИ		
		<p><i>Теоретичні відомості.</i> Оздоровчий вплив занять рухливими та спортивними іграми. Система ведення гри в нападі та у захисті.</p> <p>Правила та зміст розучених ігор.</p> <p>*Правила та зміст розучених ігор.</p> <p>*Народні обряди, традиції, українські народні ігри.</p>	<p><i>Учень:</i></p> <p><i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>має</i> уявлення про оздоровчий вплив занять рухливими та спортивними іграми; систему ведення гри в нападі та у захисті (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>виконує</i> правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя);</p> <p><i>дотримується</i> техніки безпеки при проведенні ігор (під контролем</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>Розвиток фантазії та здатності до самовираження.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток рефлексії емоційних станів.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток адекватності емоційних</p>

		<p>учителя); <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем вчителя); <i>*виконує</i> правила поведінки при проведенні ігор (за допомогою вчителя); <i>*має</i> елементарне уявлення про народні обряди, традиції, українські народні ігри (за допомогою вчителя); <i>*дотримується</i> техніки безпеки 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).</p>	<p>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>
	<p>Для розвитку уваги, мислення: «Вітер змінюється», «Неправильний рух», «Хто далі» тощо. Для розвитку координаційних здібностей: «Вітер змінюється», «Неправильний рух» тощо. Для розвитку гнучкості: «Вітер змінюється», «Неправильний рух» тощо. Для розвитку швидкості: «Вітер змінюється» тощо. Для розвитку сили: «Хто далі» тощо. Для розвитку витривалості: «Хто далі» тощо.</p>	<p><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 12-13 рухливих ігор (за підказкою чи під контролем учителя); <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> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за</p>	

	<p>Для розвитку дрібної моторики: «Неправильний рух» тощо.</p> <p>З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Вітер змінюється» тощо.</p> <p>З метанням, киданням, ловінням: «Хто далі», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку комунікаційних навичок: «Вітер змінюється», «Неправильний рух», «Хто далі» тощо.</p>	<p>допомогою вчителя); *вміє грати в 7-8 рухливих ігор (за допомогою учителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).</p>	
--	--	--	--

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року

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

***Орієнтовні показники сформованості життєвої компетентності:**

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

ДРУГА ЧАСТИНА

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ

Система організації шкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей спрямована на реалізацію основних напрямів «Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року», затвердженої Указом Президента України від 25 червня 2013 року №344/2013; відповідно до Указу Президента України «Про затвердження Національної стратегії у сфері прав людини» від 25 серпня 2015 р. № 501 та про «Про активізацію роботи щодо забезпечення прав людей з інвалідністю» від 3 грудня 2015 р. № 678, 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 спеціальної освіти.

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

Гімнастика до уроків

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

Комплекс гімнастики до уроків складається з 5 – 8 загальнорозвиваючих та коригуючих вправ. В комплекси гімнастики до уроків для дітей з обмеженими розумовими можливостями важливо включити дихальні вправи, вправи для розвитку м'язового корсету, профілактики порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату; розвитку координаційних здібностей.

Фізкультурні хвилинки

Проводяться періодично під час загальноосвітніх уроків з метою запобігання загальної і локальної втоми, підвищення продуктивності праці (як розумової, так і фізичної), збільшення рухової активності дітей, профілактики та корекції порушень постави. Обов'язковим є проведення фізкультхвилинок 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. Зимомою – 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 учні активно відпочивають і, одночасно, закріплюють рухові вміння та навички.

ТРЕТЯ ЧАСТИНА

ПОЗАКЛАСНІ ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

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

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

Навчальною програмою передбачено щоденне проведення наступних позакласних форм занять фізичною культурою та спортом.

Ранкова гігієнічна гімнастика

Основна мета її проведення – тонізуючий, неспецифічно стимулюючий вплив на організм після сну. Ранкова гімнастика має оздоровчу, лікувальну та виховну цінність. Вона сприяє зміцненню здоров'я, 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 7 – 8 нескладних 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) із м'ячем», «М'ячем об стінку», «М'яч-бумеранг», «Влучай в коробку», «Хто сильніший?», «Відбий м'яч» тощо).

Баскетбол

Починаючи 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, праворуч, ліворуч; стрибки в висоту з місця до визначеного орієнтира; стрибки в висоту з прямого розбігу; багатоскоки тощо. Спеціальні вправи: стійка; ведення м'яча на місці почергово 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; ловіння м'яча, що летить двома руками тощо. Узгодження дихання з фазами руху. Естафети та ігри з м'ячем (наприклад, «М'яч – ведучому», «Естафета з м'ячами»; «Влучай в обруч», «Кольорові м'ячі», «Вибий м'яча з рук», «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. Стрибки через скакалку. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу через перешкоду. Багатоскоки. Стрибок у висоту з прямого розбігу способом зігнувши ноги. Опорні стрибки. Підготовчі до метання вправи. Метання малого м'яча способом із-за голови. Метання малого м'яча способом із-за спини через плече. Метання на дальність. Кидання ядра. Кидання набивного м'яча. Штовхання набивного м'яча. Спортивна хода. Узгодження дихання з фазами руху. Правильна постава при виконанні вправ. Естафети та рухливі ігри (наприклад, «Стрибок за стрибком», «Перегони з скакалками», «Перескоки», «Летючий м'ячик», «Біг по колу» тощо).

Настільний теніс

Підготовчі та імітаційні вправи; швидко-силові вправи для м'язів рук; вправи для тренування променево-зап'ястних суглобів. Стрибки через скакалку; стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; багатоскоки; біг зі зміною напрямку та темпу; чергування бігу з стрибками. Спеціальні вправи: основна стійка; способи утримання ракетки; різновиди подач, приймання м'яча. Узгодження дихання з фазами рухових дій. Двостороння гра. Рухливі ігри (наприклад, «Ходьба (біг) з м'ячем», «М'ячем об стінку», «М'ячик-бумеранг», «Влучай у кошик», «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», «Стріла» тощо. 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 дошкою, з нудлс. Пірнання крізь обруч. Плавання способом брас (кроль). Ігри в воді (наприклад, «Водолази», «качечка та каченята», «Хто перепливе?», «На той берег», 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: крок польки (елементи кроку польки), 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 подошвою, 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 тощо. Удари по воротах на точність; удари по нерухомому м'ячу на дальність. Навчальна гра в міні-футбол. Рухливі ігри (наприклад, «Наздожени м'яч», «Вдар, не дивлячись», «Вибий м'яча з кола», «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 (8 – 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, оздоровчий біг, теренкур тощо.

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) двічі 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 порушеннями розумового розвитку 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», «Біг по колу», «Хто швидше» 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» 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.

Всеукраїнські змагання «Повір у себе»

Щорічні спартакіади від «Інваспорту» з різних видів спорту проводяться на рівні міста (області), України за результатами внутрішньокласних 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 старшій школі 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”, “Подольночка”, “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 спеціальної загальноосвітньої школи).

ЧЕТВЕРТА ЧАСТИНА

ДОДАТОК №1

**Періоди найсприятливішого розвитку фізичних якостей учнів з обмеженими розумовими можливостями
(за А.С. Самилічевим)**

Фізичні якості	Хлопці (роки)	Дівчата (роки)
Сила	13-17	13-17
Швидкість	9-10; 13-14	10-11
Спритність	10-12	10-12
Витривалість	11-12; 13-17	9-10; 12-13
Гнучкість	6-10	6-10

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

Координаційні здібності	Хлопці (роки)	Дівчата (роки)
Просторова орієнтація	9-10; 13-17	10-11; 13-17
Диференціація просторових параметрів руху	10-11	11-12
Диференціація силових параметрів руху	8-10; 13-17	8-10; 11-15
Точність відтворення амплітуди руху	10-11	10-11
Рівновага	10-11	9-10

Ознаки ступенів втоми учнів
(за Л.Г. Серкіним)

Об'єкт спостереження	Ступінь втоми		
	незначна	значна	велика
Колір шкіри обличчя	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння (блідість), синюшність
Спітнілість	Незначна	Значна (верхня частина тулуба)	Особливо значна (нижче пояса), проступання солі
Дихання	Прискорене, рівне	Значне прискорення	Сильне прискорення. Поверхнєве; окремі глибокі вдихи, що змінюються хаотичним диханням (задишка)
Рухи	Бадьора хода	Невпевнений крок, покачування	Різде покачування, відставання від групи (під час пересування групою)
Самопочуття	Ніяких скарг немає	Скарги на втомленість, біль у ногах, серцебиття, задишку	Скарги на те саме, окрім того, головний біль, нудота, блювання

Температурні норми, за яких можна проводити заняття із зимових видів спорту
(Наказ Міністерства освіти і науки України №521 від 01.06.2010 року
«Про затвердження правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах»)

Вік учнів	Температура повітря та сила вітру			Сильний штурмовий вітер
	без вітру	вітер до 5 м/с	вітер 6-10 м/с	
12-13 років	-12°C	-8°C	-5°C	Заняття не проводиться
14-15 років	-15°C	-12°C	-8°C	
16-17 років	-16°C	-15°C	-10°C	

ОРІЄНТОВНІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ТА КОМПЛЕКСИ ФЗИЧНИХ ВПРАВ**Вправи для розвитку координаційних здібностей**

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

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

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

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

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

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

Варіанти: 1. Перекидати великий надуваний м'яч (повітряну кульку), не змінюючи положення тіла. Перекочувати набивний м'яч (1-3 кг), не змінюючи положення тіла (відстань між гравцями 1,0 – 2 м).

Вправи дихальної гімнастики

«Троянда та кульбаба»

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

«Пташка»

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

«Їжачок»

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

«Вушка»

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

«Хвиля»

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

«Годинник»

В.п. – ноги нарізно. Вдих – махи прямими руками вперед, видих – махи назад, вимовляючи: «Тік-так». Повторити 8-10 разів.

«Носоріг»

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

«Водолаз»

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

«Повітряна кулька»

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

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

«Хом'ячок»

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

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

«До сонечка»

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

«Курочка»

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

«Підніми камінець»

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

Вправи, що сприяють посиленню функції дихання (за Р.Д. Бабенковою):

1. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи опираються на килимок. Згинати одночасно обидві ноги, підтягуючи їх руками до грудей – видих; при поверненні у в.п. – вдих. Повторити 3 – 4 рази, темп повільний.

2. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи опираються на килимок. Підняти ногу (почергово), напружуючи м'язи черевного пресу – видих; опустити ногу – вдих. Повторити 3 – 4 рази, темп повільний.

3. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи опираються на килимок. Витягнути руки вгору, ноги розігнуті – вдих; опустити руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах – видих. Повторити 3 – 4 рази, темп повільний.

4. В.п. – о.с., руки витягнуті вперед, голова опущена. 1 – підняти голову, руки вгору-в сторони – вдих. 2-3-4 – повернутись у в.п. – видих. Повторити 4 рази, темп повільний.

5. В.п. – стійка ноги нарівно, руки перед груддю. 1-2 – поворот тулуба праворуч (ліворуч) з відведенням руки – вдих. 3-4-5 – повернення в в.п. – видих. Повторити 4 – 6 разів, темп повільний.

Вправи для пальців (за І. Цуцумі):

Вправи загальстимулюючого впливу

1. Згинання пальців.

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

2. Прогинання пальців.

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

3. Згинання та розгинання пальців.

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

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

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

Вправи для поліпшення пам'яті

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

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

Вправа для підвищення рівня обсягу уваги

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

Вправи для підвищення зосередженості, розвитку концентрації уваги

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

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

Вправи для зняття психоемоційного напруження

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

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

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

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

3. Масаж кінчиків мізинців.

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

Вправи на розслаблення, зняття психоемоційного напруження

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

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

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

Вправи для корекції зорового сприймання та профілактики послаблення зору

Вправи, які знімають втому очей (за Г.Г. Демірчогляном, В.І. Янкуліним)

1. В.п. – сидячи. Щільно закрити очі (на 3 – 5 с), а потім відкрити їх (на 3 – 5 с). Повторити 6 – 8 разів.

2. В.п. – сидячи. Швидко кліпати очима (1 – 2 хв).

3. В.п. – о.с. Дивитись прямо перед собою (2 – 3 с). Поставити палець руки на відстані 25 – 30 см від очей, перевести погляд на кінчик пальця та дивитись на нього протягом 3 – 5 с. Опустити руку. Повторити 10 – 12 разів.
4. В.п. – сидячи. Заплющити очі, ніжно погладжувати повіки круговими рухами пальця (1 хв).
5. В.п. – сидячи. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхні повіки (1 – 2 хв). Опустити руки. Повторити 3 – 4 рази.

ОРІЄНТОВНІ ВПРАВИ ТА КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ НАВИЧКИ ПЛАВАННЯ (СПОСОБОМ БРАС)

Завдання для навчання плавання учнів 8-10-го класів:

- 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 способам плавання;
- навчання пірнанню;
- поворот «маятник» на грудях і на спині;
- навчання плаванню способом брас за допомогою дошки;
- навчання плаванню способом брас на грудях без використання дошки;
- удосконалення техніки плавання вивченими способами (брас, кроль на грудях, кроль на спині).

Основні терміни і поняття:

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;
- 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:

	<i>Спортивний інвентар</i>	<i>Кількість</i>
	свисток	1-2 штук
	секундомір	5-8 штук
	мотузки	50 метрів
	ватерпольні м'ячі (гумові)	15-20 штук
	гумові надувні кола	25-30 штук
	поплавки з пінопласту	25-30 штук
	плавальні дошки різного розміру	25-30 штук
	гнучкі палки («нудлс»)	15-30 штук
	прапорці	4-8 штук
	рятувальні засоби	1 комплект
	гантелі (1-3 кілограми)	10-15 комплектів
	гумові амортизатори	25-30 комплектів

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

1. Ходьба та біг у спокійному темпі протягом хвилини. Перейти на крок, із глибоким вдихом підняти руки вгору й опустити вниз з повним видихом (6—8 разів).

2. В.п. – стійка ноги нарівно, одну руку підняти вгору, іншу опустити вниз. Виконати кругові рухи вперед одночасно обома руками. Потім повторити вправо, виконуючи кругові рухи руками назад (8 – 10 разів).

3. В.п. – сидячи. Сісти на пісок (килимок 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, опертися 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), опертися позаду руками і витягнути зведені ноги. Згинаючи ноги та розводячи коліна в сторони, підтягти п'яти до сидниць, а потім швидко розгорнути стопи носками в сторони та різко випрямити ноги, ніби відштовхуючись від води (10—12 разів).

3. В.п. – лежачи на спині (на суші або у воді на міліні). Виконати одночасно з «жаб'ячими» рухами ніг короткі гребки обома руками. Гребки робити долонями та передпліччями біля стегон, приблизно так само, як при плаванні полегшеним кролем на спині (10—12 разів).

4. В.п. – лежачи на животі. Упертись руками в підлогу, лежачи на гімнастичній лаві (триматись за поручень у басейні чи упертись руками в дно на міліні) та виконувати ногами одночасні симетричні рухи: підтягти п'яти до сидниць, плавно згинаючи ноги та трохи розводячи коліна в сторони, потім, розгорнувши носки в сторони, різко відшпхнутись 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 нарівно (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 мілкового на більш глибоке місце (поступово, разом з учителем) (глибина до грудей);

- діставання різних предметів зі дна басейна (глибина по пояс);
- присідання до грудей, по шию (глибина по пояс).

ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

ЕЛЕМЕНТИ ЙОГИ

«...Йогу слід розглядати як гармонію трьох сутностей людини: фізичної, розумово - емоційної (психічної) і духовної. Метою йоги є досягнення і підтримка такої гармонії. Мета має кілька аспектів: Раджа-йога, Бхакті-йога, Карма-йога, Хатха-йога...»⁴ та інші. Такий поділ аспектів йоги певною мірою умовний, але має велике методичне значення, оскільки дозволяє займатися йогою всім людям, незалежно від статі, віку, професії, віросповідання, національності, враховувати особливості кожної людини, її індивідуальність, потреби та нахили. Відтак, всі аспекти йоги взаємно доповнюють один одного. Їх елементи використовуються при освоєнні будь-якого напрямку цього вчення. В своїй роботі ми розглянули деякі елементи йоги (асани, пранаяму, мудри), які можуть бути використані з метою поліпшення здоров'я учнів з порушеннями розумового розвитку.

Хатха-йога – це практична система самовдосконалення. Завдяки практиці йоги людина може добитися гармонійного розвитку тіла, розуму, інтелекту і душі. Гімнастикою з елементами Хатха-йоги можна займатись починаючи з підготовчого класу спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей, 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 зникає до їх однакової тривалості, 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 – сидячи на стільці або лежачи на спині на твердій поверхні, голова, шия і спина знаходяться на одній лінії. Дихання виконується через ніс, кожен дихальну вправу починають з енергійного видиху.

При виконанні гімнастики з елементами йоги необхідно дотримуватися таких вимог:

- перед проведенням гімнастики з елементами Хатха-йоги виконати розминку;
- займатися в провітреному, не сирому приміщенні, на килимку;
- температура повітря має бути 22-25° С (не менше 18° С);
- виконувати вправи регулярно, бажано у ранковий час;
- займатися в тихому місці, де ніякі звуки та переміщення не будуть заважати виконанню вправ;

⁴ Зубков А.Н., Очаповський А.П. Хатха-йога для починаючих. – М.: Медицина, 1991. – С.9.

- одяг не повинен обмежувати рухів; очі закрити;
- не займатися відразу після прийому їжі (можна через 2-3 години після прийому їжі);
- не займатися після фізичного навантаження;
- не допускати втоми;
- вправи кожен учасник виконує у власному ритмі;
- будь-яке дихання починає з видиху;
- не допускати поспішності, змагання при виконанні вправ;
- бажано займатися гімнастикою з елементами йоги 5-6 раз на тиждень, по 1 разу на день, 15 хв у перші тижні з поступовим збільшенням тривалості до 30-45 хв; можливий поділ заняття на 2 частини з інтервалом між ними 7-8 год;
- займатися вправами з учнем тільки після дозволу лікаря; постійний лікарсько-педагогічний контроль виконання вправи учнем.

Три правила занять гімнастики з елементами йоги⁵:

- систематичність і регулярність;
- послідовність та поступовість переходу від простого до складного;
- помірність у всьому.

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. Заняття гімнастикою з елементами йоги включає в себе чотири основних елемента: підготовчі вправи, основна частина, компенсуючи пози, заключна частина (відпочинок).

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).

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем.

Ритмічне дихання

В.п. – сидячи.

Випростатись, розслабити м'язи. Енергійно видихнути. Вдих – глибокий, відраховуючи приблизно 6 пульсових одиниць (спочатку 2 с (рахунком), поступово збільшуючи час до 6-7 с; потім, відраховуючи пульсові одиниці). Видих – так само, відраховуючи приблизно 6 пульсових одиниць. Дихання стає пульсуюче, але безперервне, з невеликими хвилеподібними затиханнями між окремими ударами пульсу.

⁵ Латохина Л.И. Хатха-йога для детей: Кн. для учащихся и родителей. – М.: Просвещение, 1993. – 160 с.

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.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем.

Ключичне дихання (верхнє дихання)

В.п. – ноги нарівно (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 прикореневи́х лімфатичних вузлів у легенях. Покращення вентиляції верхівок легенів.

Реберне дихання (середнє дихання)

В.п. – ноги нарівно (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.

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.

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 вправлятися 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 «Хххаа»: не вимовляється, а виникає у зв'язку з швидким рухом повітря).

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

5. З повільним видихом через ніс опустити руки вниз.

Повторити 4 рази.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Поліпшення нервовопсихічного стану організму; сприяння зняттю стресу, корекція психоемоційного стану.

Ха-дихання лежачи

В.п. – лежачи, руки вздовж тулуба долонями до підлоги.

1. Зробити вдих, як при повному диханні, одночасно піднімаючи руки та опускаючи їх на підлогу за головою.

2. Затримати дихання (2-3 с). Підняти вертикально вгору руки та ноги (долоні рук розгорнуті одна до одної). Розслабитись. Широко розкрити рот, розтягнувши куточки губ до вух.

3. Підняти ноги і, згинаючи їх в колінах, охопити руками, притискаючи стегна до живота. Голова чолом торкається колін. Одночасно (мимовільно) – різкий видих через рот зі звуком «Хххаа» (не вимовляється, а виникає у зв'язку з швидким рухом повітря).

4. Затримати дихання (2-3 с). Випростати руки і ноги вертикально вгору.

5. Повний вдих. Пауза кілька секунд (затримка дихання на 2-3 с). Повільно опустити руки за голову та ноги на підлогу.

6. Повільний видих через ніс, одночасно опускаючи руки з боків. Розслабитись.

Повторити 4 рази.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Очищення шлунково-кишкового тракту. Зміцнення хребта. Зміцнення м'язів живота і спини. Поліпшення нервовопсихічного стану організму; сприяння зняттю стресу, корекція психоемоційного стану.

Очисне дихання

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба (але можна виконувати у будь-якому в.п.). Долоні притиснуті одна до одної. Зап'ястя рук натискають злегка на живіт, так що долоні виявляються перпендикулярні тілу.

1. Повільний повний вдих.

2. Без паузи почати видих: губи щільно притиснути до зубів, залишаючи вузьку щілину (або – стиснути губи, ніби для свистка, не надуваючи щік); через цю вузьку щілину випустити повітря кількома короткими поштовхами. Виникає відчуття, що рот не відкритий і тому потрібне напруження грудних м'язів і діафрагми, щоб вичавити повітря з легень.

Йоги часто закінчують інші вправи цим диханням.

Повторити 2-3 рази.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Зняття втоми. Підвищення фізичної та розумової працездатності.

Дихання для зміцнення нервової системи

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба.

1. Енергійний видих.

2. З повільним вдихом (як при повному диханні йогів) піднести поволі руки вперед до горизонтального рівня, обертаючи долоні вгору.

3. Затримати дихання (5 с). Повільно (протягом 1-2 с) сильно стиснути пальці в кулаки. Повільно зігнути руки в ліктях, наближаючи стиснуті кулаки до плечей (руки згинати з великим зусиллям, ніби долаючи значний опір).

4. Видих. Одночасно з видихом випрямити руки, розтиснути кулаки, опускаємо розслаблені руки донизу, нахилиючись уперед.

Розслабитись.

Повторити 1-2-3 рази.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Зміцнення нервової системи.

Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини 1

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба.

1. Видих. Обхопити грудну клітку руками під пахвами. Великі пальці звернені до спини, інші – до передньої частини грудей. Долоні знаходяться з боків.

2. Зробити глибокий вдих. Затримати дихання (2-3 с). Стиснути грудну клітку руками, почати повільно видихати.

Повторити 1-2-3 рази.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Розширення грудної клітини, збільшення життєвої ємності легень. Покращення загального самопочуття.

Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини 2

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба.

1. Видих.

2. На вдиху піднімайте руки в сторони. На повному вдиху – затримати дихання (2-3 с). Руки підняти на рівень плечей, долонями вниз (можна стиснути кулаки). Швидко звести руки перед собою, розвести в сторони («ножиці»).

3. В.п. Видих сильний, через відкритий рот.

Закінчити вправу очисним диханням.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Поліпшення вентиляції легенів і збільшення їх обсягу.

Сприяння корекції постави.

Глибоке дихання

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба.

1. Видих.

2. Глибокий вдих, злегка висуваючи вперед передню черевну стінку (грудну клітину не підіймати).

3. Повільний видих, дозволивши черевній стінці скоротитися.

Повторити 2-4 рази.

4. В.п. Розслабитись. Дихати природним чином (1 хв).

Повторити цикл.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Корекція психофізичного та психоемоційного напруження.

Дихання, що сприяє балансуванню нервової системи

В.п. – ноги нарізно, руки вздовж тулуба.

1. Видих.

2. Повний вдих. Під час вдиху підняти руки перед собою до рівня плечей, долоні повернені вгору. Розслабити м'язи. На повному вдиху – затримати дихання (2-5 с).

3. Стиснути руки в кулаки та відвести їх з напругою до плечей. Відчути тремтіння в руках. Не послаблюючи напружені м'язи, розкрити кулаки, знову стиснути їх. Повторити цей рух, тримаючи м'язи напруженими.

4. Видих енергійний, через рот, нахиливши тулуб вперед.

5. В.п.

Повторити 1 раз.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Підвищення стійкості нервової системи до несприятливих стимулів довкілля, посилення її захисної функції. Сприяння зміцненню волі і духовної витривалості. Корекція психофізичного та психоемоційного напруження.

МУДРИ

«Мудрою» називається суворо визначене каноном положення рук. Мудра – поза, що здійснює вплив на залози внутрішньої секреції. 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. Дихання повільне, вдих і видих – рівномірні, спокійні. Мудри виконуються обома руками спокійно, без перенапруження м'язів у 1 – 4 прийоми. З великої кількості мудр нами підбрані ті, виконання яких не складне та забезпечує потрібний терапевтичний ефект.

Мудра «Хакіні»

Терапевтичний ефект: поліпшення пам'яті, сприяння концентрації уваги.

Методика виконання: з'єднати кінчики пальців обох рук: великі та мізинці утворюють кільце, всі інші – «гребінець» (див. Рис. 1).

Можна виконувати як завгодно довго.

Мудра «Зуб Дракона»

Терапевтичний ефект: поліпшення координації рухів, поліпшення свідомості, сприяння концентрації уваги, сприяння корекції стресу та емоційній нестійкості. Виконуючи мудру «Зуб Дракона», людина підвищує рівень своєї духовності та свідомості.

Методика виконання: великі пальці обох рук притиснути до внутрішньої поверхні долоні. Третій, четвертий і п'ятий пальці зігнути та притиснути до долоні. Вказівні пальці обох рук випрямити та спрямувати вгору (див. Рис. 2).

Мудра «Життя»

Терапевтичний ефект: поліпшення фізичної та розумової працездатності, сприяння корекції порушень зору (поліпшує гостроту зору, лікує деякі хвороби очей). Виконання цієї мудри вирівнює енергетичний потенціал всього організму, сприяє збільшенню його життєвих сил; підвищує працездатність, дає бадьорість і витривалість, поліпшує загальне самопочуття.

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

«Пушан-Мудра»

Терапевтичний ефект: сприяння корекції психофізичного напруження, попередження інтоксикації організму, поліпшення фізичної та розумової працездатності, поліпшення пам'яті. Виконання цієї мудри вирівнює енергетичний потенціал, активізує мислення, поліпшує настрій.

Методика виконання. Варіант 1. Права рука: подушечки великого, вказівного та середнього пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити. Ліва рука: подушечки великого, середнього та безіменного пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити (див. Рис. 4а).

Варіант 2. Права рука: подушечки мізинця, великого та вказівного пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити. Ліва рука: подушечки великого, середнього та безіменного пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити (див. Рис. 4б).

«Калешвара-Мудра»

Терапевтичний ефект: заспокоєння, поліпшення пам'яті, сприяння концентрації уваги.

Методика виконання: подушечки середніх і великих пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – спрямувати всередину. Великі пальці спрямувати в бік груді, а лікті розвести в сторони (див. Рис. 5).

Мудра «Вправа трьох тасмниць»

Терапевтичний ефект: сприяння корекції психофізичного та психоемоційного напруження, заспокоєння, сприяння корекції стресу, зменшення тривожності, сприяє активізації інтуїції, активізує мислення, поліпшує настрій.

Методика виконання. Обидві руки: торкнутись руками стегон долонями вперед. Кінчик великого пальця помістити в основу безіменного пальця. Повільно вдихати носом і одночасно з вдихом стискати пальці в кулак (великий палець залишається в середині). Затримка дихання (5 с). Після цього – повільний видих, при видиху розігнути (крім великого) пальці та сильно втягнути черевну стінку. Уявити при цьому, що турботи, страхи і біди залишають тіло (див. Рис. 6).

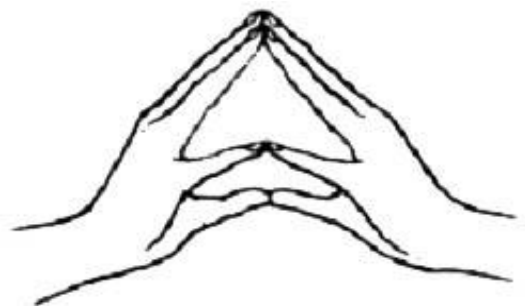


Рис. 1. Мудра «Хакіні»



Рис. 2. Мудра «Зуб Дракона»



Рис. 3. Мудра «Життя»

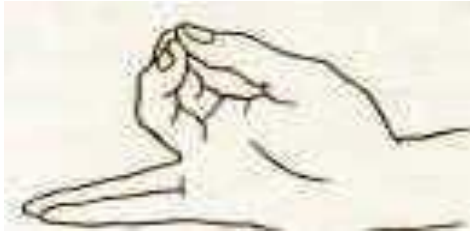


Рис. 4а. Пушан-Мудра (1-ий варіант)



Рис. 4б. Пушан-Мудра (2-ий варіант)

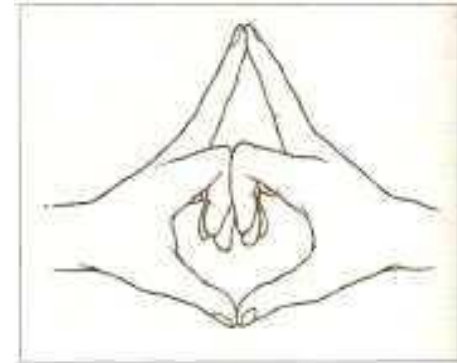


Рис. 5. Калешвара-Мудра



Рис. 6. Мудра «Вправа трьох тасмниць»

ОРІЄНТОВНІ РУХЛИВІ ІГРИ

Вітер змінюється

Інтенсивність: середня, висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, мислення, спритності, швидкості реакції, гнучкості, швидкості, просторового орієнтування; вдосконалення навички узгодження своїх дій з парі та в групі, навички стрибків; вдосконалення здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі.

Зміст. Ведучий (учитель) з'ясовує, чи знають учні, де північ, південь, захід і схід. Ведучий – «вітер», учні – «флюгери». Гравці мають швидко реагувати. Коли ведучий говорить: «Вітер дме з півдня», «флюгери» повертаються на південь і витягують руки вперед (долоні разом). Коли ведучий каже: «Вітер дме зі сходу» – «флюгери» повертаються на схід, вказуючи напрям руху в ігру рукою. Так само – на захід, на північ. Якщо вчитель говорить: «Буря», «флюгери» обертаються на місці, роблячи махові рухи руками; «штиль» – гравці завмирають, руки опущені. Гра проводиться у швидкому темпі. Переможцем стає той, хто зробить найменше помилок.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати гру за сигналом учителя. 2. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Гравці групуються в шість команд відповідно можливій зміні погоди: північ, південь, захід, схід, буря, штиль. Ведучий роздає членам різних команд кольорові хустинки різного кольору, наприклад: північ – сірий, південь – помаранчевий, захід – бузковий, схід – рожевий, буря – червоний, штиль – білий. Гравці одягають кольорові хустини на голову як бандани. Всі сідають гімнастичні мати. За командою ведучого відповідна команда встає (підстрибує) і показує рухами напрям і силу вітру. Як тільки «вітер змінився», гравці – присідають, а підстрибують ті, що мають відзнаку цього напрямку. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один чи кілька учнів, які найкраще виконували рухи.

Вудочка

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості реакції, просторового орієнтування, швидкості, гнучкості; вдосконалення навички бігу, стрибків; вдосконалення здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці шикуються в коло. Всередині стоїть ведучий, який тримає довгу скакалку в руці (або зв'язані в одну дві - три коротких скакалки). За сигналом учителя ведучий починає крутити довгу скакалку («вудочку») так, щоб вона ковзала по землі і проносилась під ногами граючих. Гравці стрибають через «вудочку», намагаючись не зачепити її. Якщо «вудочка» когось зачепила – гравець отримує штрафне очко. Виграють ті гравці, яких «вудочка» не зачепила.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу (майданчику). 3. Гравці, яких «вудочка» зачепила, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Гравці не повинні сходити з місця, можуть тільки стрибати. 2. Ведучий – учитель.

Малими великого

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості; вдосконалення навички бігу, стрибків, метання; вдосконалення здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються на протилежних сторонах майданчика. Кожний гравець тримає в руках малий м'яч, посередині майданчика лежить великий м'яч. За сигналом учителя всі гравці водночас кидають свої м'ячі у великий кольоровий м'яч, намагаючись зсунути його на бік суперника. Коли великий м'яч буде зрушено, гравці збирають свої м'ячі й стають на місця; гра продовжується. Виграє команда, яка більше разів зрушить м'яч у бік суперника.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу (майданчику). 3. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається команда учнів, які найкраще виконували завдання.

М'яч над головою

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості, сили, витривалості; вдосконалення навички бігу; вдосконалення навички передачі набивного м'яча (медичинболу); вдосконалення здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди. Вони шикуються за лінією старту в колони по одному, паралельно одна одній на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають набивний м'яч. За сигналом ведучого (вчителя) капітани передають набивний м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, ті передають далі. М'яч передається до кінця колони. Останні гравці, отримавши набивний м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими та передають м'яч над головою. І так доти, поки всі учасники не перебіжать із м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає набивний м'яч. Виграє команда, гравці якої першими закінчили гру.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу (майданчику). 3. Використовується набивний м'яч вагою 2 чи 3 кг, в залежності від віку та статі гравців. 4. Зберігати інтервал між гравцями (0,5 м). 5. Гравці, що впустили набивний м'яч чи не дотримуються правильного руху, штрафуються але продовжують грати. 6. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається команда чи один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Можна змінити спосіб передачі набивного м'яча в колоні: 1) котіння, 2) передача між ногами, нахилившись уперед.

Неправильний рух

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, мислення, швидкості реакції, спритності, кмітливості, здатності до самовираження; комунікаційних навичок.

Зміст. Учні шикуються півколом (або в шеренгу), на відстані витягнутої руки один від одного. Гравці повинні виконувати рухи, відмінні від рухів учителя (наприклад, учитель піднімає руки вгору, а учні: один – розводить руки в сторони, другий – стрибає, третій – піднімає одну ногу, четвертий – піднімає одну руку). Перемагають найбільш уважні та спритні учні.

Правила. 1. Розпочинати та завершувати гру за сигналом учителя (звуковим чи світловим). 2. Учні повинні послідовно виконувати показані рухи. 3. Учні, які помилилися, штрафуються, але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Можна проводити гру під час ходьби (наприклад, ходьба в обхід).

Стонога

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості, витривалості, сили; вдосконалення навички бігу; вдосконалення здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. Перші гравці стоять на лінії старту. За сигналом учителя гравець, який стоїть першим в колоні, рухаються до точки повороту та назад, спираючись на стопи і долоні. Коли вони повертаються, другий гравець приєднується до першого, теж набувають такого ж положення та рухаються до поворотного прапорця (стійки) та назад, тримаючись за щиколотки гравців, які були попереду тощо. Повинні приєднатись усі гравці. Виграє команда, гравці якої першими досягли лінії фінішу.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу (майданчику). 3. Гравці, що не дотримуються правильного руху, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Можна змінити спосіб пересування: стрибати на двох ногах від старту до стійки, бігти – від стійки. 2. Всі учні групуються в одну команду. Гравці стають у шеренгу та присідають навпочіпки. За сигналом ведучого гравці починають бігти «гусячим кроком». Три перші «гуски», що добігли до фінішу, стають переможцями. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один чи кілька учнів, які найкраще виконували рухи.

Стрибунці

Інтенсивність: висока.

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

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. В.п. гравців, які стоять першими в колоні – основна стійка, руки на пояс. Інші учні кладуть руки на плечі (на пояс, в залежності від зросту) тому, хто стоїть попереду. Перші гравці стоять на лінії старту. За сигналом учителя учні стрибками на обох ногах рухаються на лінію фінішу. Перемагає команда, гравці якої першими досягли лінії фінішу.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Гравці, що розірвали руки чи втратили рівновагу, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається команда чи один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Всі учні групуються в одну команду. 2. Можна змінити спосіб пересування: стрибати на одній нозі (почергово).

Хто далі

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, сили, витривалості; вдосконалення навички кидання набивного м'яча (медицинболу) із-за голови двома руками з місця; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці стають на лицьовій лінії майданчика з набивними м'ячами. Гравець бере набивний м'яч і кидає із-за голови двома руками з місця. Ведучий відмічає відстань кидка. Наступні гравці – те ж саме. Повторити 3 рази. Переможець – той гравець, який кинув набивний м'яч якнайдалі. Враховується правильність техніки виконання.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу (майданчика). 3. Використовується набивний м'яч вагою 2 чи 3 кг, в залежності від віку та статі гравців. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри: 1. Використовувати для кидання медицинбол. 2. Використовувати в процесі рухливої штовхання набивного м'яча з місця двома руками / однією рукою (хлопчики).