

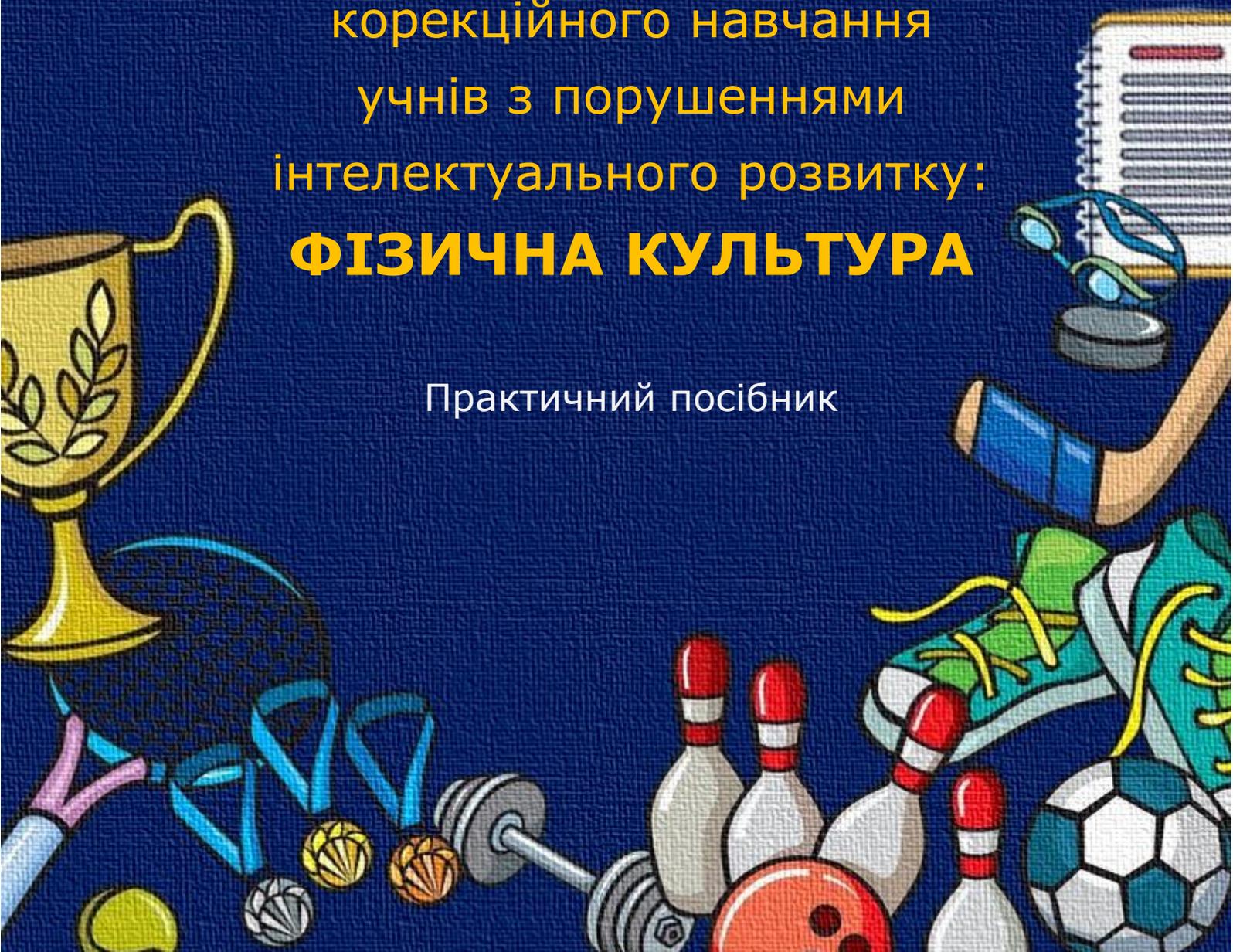
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ
ІМЕНІ МИКОЛИ ЯРМАЧЕНКА НАПН УКРАЇНИ



Інна Бобренко

Методичні основи
корекційного навчання
учнів з порушеннями
інтелектуального розвитку:
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Практичний посібник



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ
ІМЕНІ МИКОЛИ ЯРМАЧЕНКА НАПН УКРАЇНИ**

Бобренко Інна Всеволодівна

**Методичні основи корекційного навчання учнів з
порушеннями інтелектуального розвитку:
фізична культура**

Практичний посібник



Київ 2025

УДК 376-056.36:373.5.016:796

Б 72

Рекомендовано Вченою радою Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України (протокол № 8 від 26.06 2025 р.)

Рецензенти:

М. О. Супрун – докт. пед. наук, проф., професор кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова;

О. М. Павлюченко – директор спеціальної школи №26 Дніпровського району м. Києва;

Л. Г. Резніченко – вчитель фізичного виховання спеціальної школи № 26 Дніпровського району м. Києва;

Ж. В. Коношевська – заступник директора з навчально-виховної роботи спеціальної школи №26 Дніпровського району м. Києва.

Бобренко І. В.

Б 72 Методичні основи корекційного навчання учнів з порушеннями інтелектуального розвитку: фізична культура: практ. посіб. Київ: Інститут спеціальної педагогіки імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2025. 58 с.

ISBN 978-617-8531-77-5

У практичному посібнику висвітлюються методичні і організаційні питання впровадження програми «Модельна навчальна програма "Фізична культура. 5-10 класи" для спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку та закладів загальної середньої освіти зі спеціальними класами для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку» в практику освіти учнів середнього і старшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку легкого та помірного ступенів.

У посібнику приділена належна увага реалізації корекційно-компенсаторної лінії, особливостям застосування конкретних методів адаптивного фізичного виховання. Визначено актуальні проблеми організації адаптивного фізичного виховання підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку легкого та помірного ступенів в закладах загальної середньої освіти для осіб з особливими освітніми потребами, а також окреслено шляхи вирішення цих та інших важливих питань оптимізації організаційно-методичного забезпечення, впровадження інноваційних педагогічних технологій, вдосконалення освітнього процесу в нинішніх складних умовах воєнного стану.

Це видання призначене для фахівців спеціальних закладів загальної середньої освіти для осіб із особливими освітніми потребами та закладів загальної середньої освіти, інклюзивно-ресурсних центрів; науковців у сфері корекційної педагогіки.

УДК 376-056.36:373.5.016:796

ISBN 978-617-8531-77-5

©Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2025
©Бобренко І. В., 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УРОЧНИХ, РЕЖИМНИХ І ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	10
1.1. Урок фізичної культури	14
1.2. Щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня	21
1.3. Позакласна фізкультурно-масова робота	22
РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДЛЯ УЧНІВ 5-10 КЛАСІВ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ	25
2.1. Формування рухових умінь	30
2.2. Попередження дитячого травматизму	34
2.3. Проведення занять з фізичної культури в умовах дистанційного навчання	37
ЛІТЕРАТУРА	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

NDT – neuro developmental treatment (нейророзвиткова терапія);
OT – occupational therapy (працетерапія);
PT – physical therapy (фізична терапія);
АФВ – адаптивне фізичне виховання;
АФК – адаптивна фізична культура;
БЖД – безпека життєдіяльності;
В. п. – вихідне положення;
ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я;
ЖЄЛ – життєва ємність легень;
ЗЗСО – заклади загальної середньої освіти;
ЗСЖ – здоровий спосіб життя;
ЗФП – загальна фізична підготовка;
ІНП – індивідуальний навчальний план;
ІПР – індивідуальна програма розвитку дитини;
ІРЦ – інклюзивно-ресурсний центр;
ЛФК – лікувальна фізична культура;
МКХ-10 – Міжнародна класифікація хвороб 10-го перегляду;
МОЗ – Міністерство охорони здоров'я;
МОН – Міністерство освіти і науки;
МТЗ – матеріально-технічне забезпечення;
НУШ – Концепція Нової української школи;
ООП – особливі освітні потреби;
ОРА – опорно-руховий апарат;
ПР – порушення інтелектуального розвитку;
ФВ – фізичне виховання;
ФК – фізична культура;
ФР – фізична реабілітація;
ФСП – фізкультурно-спортивні послуги;
ЦНС – центральна нервова система;
ЧД – частота дихання;
ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

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

Адаптивна фізична культура є потужним засобом корекції та компенсації порушених і недорозвинених психофізичних функцій учнів з порушеннями інтелектуального розвитку, що створює необхідні передумови для їх оптимальної абілітації та соціальної адаптації в суспільстві. Ефективність роботи по всебічному гармонійному розвитку в 5-10 класах спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку залежить як від якості навчально-методичного забезпечення, так і від його практичної реалізації вчителем.

Здоров'язбереження учнів, що мають відхилення у стані здоров'я, в тому числі дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, в закладах освіти є одним із найважливіших складників реалізації Державного стандарту базової середньої освіти, Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, Концепції Нової української школи, Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року та Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року і вагомим показником розвитку спеціальної освіти України в контексті реалізації принципу гуманізму і демократії.

Фізична культура дітей з порушеннями інтелектуального розвитку середнього та старшого шкільного віку – потужний засіб гармонійного розвитку, здоров'язбереження, компенсації та корекції порушених і недорозвинених психофізичних функцій школярів з порушеннями інтелектуального розвитку легкого та помірною ступенів, що створює необхідні передумови для їх оптимальної абілітації / реабілітації та соціальної адаптації в суспільстві.

У практичному посібнику висвітлюються методичні і організаційні питання впровадження програми «Модельна навчальна програма "Фізична культура. 5-10 класи" для спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку та закладів загальної середньої освіти зі спеціальними класами для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку» в практику освіти учнів середнього і старшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку легкого та помірною ступенів.

Зміст посібника структурований відповідно до зазначеної модельної програми і охоплює теоретичний матеріал і практичні завдання, розроблені на основі положень Державного стандарту базової середньої освіти, Концепції Нової української школи, Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року на засадах компетентнісної парадигми навчання, індивідуалізації навчання і виховання, спрямованості освітнього процесу на здоров'яформування та здоров'язбереження школярів з порушеннями інтелектуального розвитку.

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

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

1) оздоровчих:

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

2) освітніх:

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

3) корекційно-розвивальних:

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

4) виховних:

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

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

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.

Засобами адаптивного 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.

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

Модельною програмою передбачено поступове ускладнення змісту та обсягу навчального матеріалу, яким повинні оволодіти діти кожного класу,

урізноманітнення форм роботи, заходів одночасно оздоровчої, освітньої, розвиваючої, корекційної та виховної спрямованості.

У практичному посібнику приділена належна увага реалізації корекційно-компенсаторної лінії, особливостям застосування конкретних методів адаптивного фізичного виховання. Визначено актуальні проблеми організації адаптивного фізичного виховання підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку легкого та помірного ступенів в закладах загальної середньої освіти для осіб з особливими освітніми потребами в 5-10 класах Нової української школи, а також окреслено шляхи вирішення цих та інших важливих питань оптимізації організаційно-методичного забезпечення, впровадження інноваційних педагогічних технологій, вдосконалення освітнього процесу в нинішніх складних умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ І. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УРОЧНИХ, РЕЖИМНИХ І ПОЗАУРОЧНИХ ФОРМ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ефективність вирішення оздоровчих, освітніх, розвиваючих, корекційних і виховних завдань адаптивної фізичної культури (АФК) школярів з порушеннями інтелектуального розвитку (ПІР) великою мірою залежить від дотримання критеріїв вибору фізичних вправ, що застосовуються при проведенні всіх форм занять з фізичного виховання (ФВ). При цьому потрібно враховувати: вікові особливості підлітка; індивідуальні особливості психофізичного та психоемоційного розвитку; рівень фізичної підготованості; а також міжпредметні зв'язки, як важливу ланку підвищення ефективності освітнього процесу.

Викладання навчального предмету «Фізична культура» в спеціальних ЗЗСО для дітей з ПІР має специфіку, зумовлену особливостями психофізичного розвитку дітей, викликаними ураженнями ЦНС. Процес навчання ускладнюється наявністю, окрім основних, інших порушень: зниження зору, порушень мови та мовлення, порушень ОРА, наявності психопатоподібних станів тощо. Такі поєднання ведуть до ще більш вираженої своєрідності психофізичного розвитку учнів. При цьому слід враховувати, що склад наявних класів неоднорідний за віком, станом здоров'я, особливостями психофізичного розвитку, рівнем фізичної підготовленості, а також здатністю до навчання учнів. Відтак, потрібно відзначити необхідність індивідуального підходу в процесі АФВ: не існує загальних особливостей психомоторики даної категорії дітей, є особливості розвитку, зумовлені індивідуальними психічним, фізичним і педагогічним анамнезами.

Під час вивчення навчального предмета «Фізична культура» в ЗЗСО для дітей з ПІР індивідуалізація та диференціація навчання здійснюється в процесі особистісно зорієнтованої рухової діяльності з урахуванням індивідуальних психофізичних і психоемоційних особливостей учня, його можливостей і здібностей. 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.

Корекційно-розвивальна спрямованість освітнього процесу визначається наявністю індивідуальних психофізичних порушень дітей. Особливого значення індивідуальний підхід і диференціація навчання, як одна з форм реалізації індивідуального підходу, набуває при роботі з дітьми з помірними ПІР, а також з підготовчою та спеціальною групами.

Індивідуальний підхід у процесі занять розглянутий нами як використання форм і методів педагогічного впливу відповідно до індивідуальних особливостей дитини, її морфофункціональних та особистісних психологічних особливостей, її потреб, можливостей та здібностей (як уроджених, так і соціально обумовлених). Індивідуальний підхід здійснюється за постійного медико-педагогічного спостереження за учнями.

Основні характеристики індивідуалізації та диференціації навчання дітей з ППР на уроках ФК:

- передбачає попередній аналіз психолого-педагогічного анамнезу учня та висновків медичних оглядів, педагогічне спостереження;
- забезпечує розроблення системи психолого-педагогічного впливу на учня з урахуванням індивідуальних психофізичних, вікових, гендерних і психоемоційних особливостей учня; його можливостей і здібностей; розроблення і впровадження індивідуального навчального плану (ІПН) і індивідуальної програми розвитку дитини (ІПР);
- сприяє активізації пізнавальної діяльності школярів і стимулює їх до самостійної роботи;
- передбачає врахування індивідуальних та групових особливостей учнів;
- допускає/передбачає поділ учнів на групи/підгрупи з метою збільшення ефективності виконання навчальних завдань;
- може здійснюватися як у традиційній формі: врахування індивідуальних психофізичних і інших особливостей дітей, так і у формі системи рівневої диференціації на основі запланованих результатів навчання;
- допускає різні варіанти характеру та ступеня дозування допомоги з боку педагога/асистента вчителя;
- передбачає варіативність темпу вивчення навчального матеріалу, диференціацію навчальних завдань та рівня фізичного навантаження, вибір різних видів рухової активності.

За результатами медико-педагогічного контролю (що проводиться двічі на рік) та звіряння щоденника спостереження педагог має провести диференціацію учнів на типологічні групи (у першу групу включити дітей із відносно високим рівнем розвитку фізичних здібностей, у другу – з низьким рівнем розвитку). Протягом року склад груп може змінюватись в залежності від динаміки зміни психофізичного стану та розвитку фізичних якостей дітей, виявлених педагогічним та лікарським спостереженням та тестуванням.

Принципи індивідуалізації та диференціації навчання мають бути впроваджені при розробленні педагогами закладу освіти системи дидактичних

і виховних впливів на основі індивідуальних особливостей психофізичного розвитку та дійсних навчальних можливостей кожного учня. При розробленні індивідуальної освітньої траєкторії учня саме комплексний висновок про всі особливості школяра (психофізичний розвиток, особливості психоемоційного розвитку, висновки медичних оглядів і педагогічного спостереження тощо) дає можливість розробити правильні шляхи його корекційно-розвивального навчання, всебічного гармонійного розвитку і подальшої соціалізації в суспільстві.

Можливість оптимізації індивідуального підходу під час використання засобів ФВ (насамперед, фізичних вправ) на уроках ФК в умовах НУШ проаналізовано нами поетапно: підготовка до проведення гри; початок гри; перебіг гри; завершення гри. На цих етапах індивідуальний підхід здійснюється з урахуванням стану здоров'я; рівня фізичної підготовленості; характеру та інтенсивності рухової активності; рівня фізичного навантаження.

При застосуванні індивідуального підходу на уроках фізичної культури в умовах НУШ доцільно забезпечити:

- постійний медико-педагогічний контроль;
- відстеження психоемоційного стану;
- зміну інтенсивності психофізичного навантаження;
- відповідність зміни обсягу фізичного навантаження;
- використання підготовчих вправ, тренування виконання фізичної вправи чи її елемента;
- використання спеціальних оздоровчих технологій;
- постійну підтримку мотивації учнів до виконання навчальних завдань;
- наявність альтернативних варіантів фізичної вправи/рухливої гри, який може бути використаний за необхідності.

При організації АФК підлітків з ПІР легкого та помірного ступенів в ЗЗСО для осіб з ООП в 5-10 класах НУШ ефективність застосування індивідуального підходу ґрунтується на реалізації індивідуалізації навчання і великою мірою залежить від рівня професійної компетентності педагога.

Передбачено *проведення наступних форм організації занять з АФК* 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 освітнього процесу в спеціальному ЗЗСО для дітей з ППР.

Застосування в процесі занять з ФК міжпредметних зв'язків дозволяє застосовувати специфічні для окремих предметних областей знання та способи практичних дій і, завдяки переносу їх у суміжні дисципліни, трансформувати в узагальнені вміння учнів. Систематичне використання інтегрованих знань створює широкі можливості для підвищення ефективності дидактичного матеріалу. Для учнів з ППР легкого і помірного ступеня особливого значення набуває зв'язок змісту всіх форм АФВ з іншими предметами, що сприяє комплексності та систематичності, а відтак – оптимізації освітнього процесу молодших школярів.

Типовими навчальними планами для спеціальних ЗЗСО для осіб з ООП у 2025/2026 навчальному році на вивчення предмета «Фізична культура» в основній і старшій школі (в інваріантній складовій) передбачено проведення трьох (двох)¹ уроків ФК на тиждень (залежно від класу), щоденних фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, позакласної фізкультурно-масової роботи.

Основною формою навчально-виховної роботи з АФВ є уроки з ФК. Кожен урок являє собою єдність змістовного, методичного та організаційного компонентів. Уроки в значній мірі визначають зміст інших форм ФВ учнів. Відтак, всі форми роботи з АФК мають узгоджуватись і становити єдину систему корекційно-розвивального впливу.

¹ Наказ Міністерства освіти і науки України № 1317 від 07.12.2021 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-10 (11) класів спеціальних закладів середньої освіти для осіб з особливими освітніми потребами» (із змінами і доповненнями, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 769 від 29.08.2022; Наказом Міністерства освіти і науки № 898 від 12.10.2022)

1.1. Урок фізичної культури

Урок фізичної культури в 5-10 класах спеціальних ЗЗСО для дітей з ППР складається з наступних методично пов'язаних частин: вступної, підготовчої, основної і заключної. Тривалість кожної частини може змінюватись в залежності від конкретних завдань уроку та рівня підготованості учнів.

Вступна частина вирішує завдання початкової організації учнів, створення цільової настанови та мотивації до вирішення завдань уроку. Включає роз'яснення учням змісту уроку, шиккування та перешикування.

Підготовча частина вирішує завдання сприяє активізації функцій організму та підготовки учнів до виконання завдань основної частини, формування правильної постави, забезпечення позитивного психоемоційного стану. Виконують вже знайомі учням вправи: стройові, дихальні, ритмопластичні та імітаційні вправи, вправи на розтягування, легкоатлетичні вправи/елементи легкоатлетичних вправ; підвідні та підготовчі до основної частини уроку вправи (з поступово зростаючим але помірним навантаженням).

Основна частина призначена для вирішення освітніх, оздоровчих, корекційно-розвивальних і виховних завдань уроку, передбачених навчальною програмою та планом уроку. Засобами основної частини уроку є вправи з використанням гімнастичних предметів і снарядів, вправи для розвитку координаційних здібностей, ритмопластичні вправи, легкоатлетичні вправи/елементи легкоатлетичних вправ; ігри з бігом, стрибками/елементами бігу, стрибків; з метанням, киданням, ловінням. Вправи для розвитку координаційних здібностей краще виконувати в I третині основної частини, вправи з великим фізичним чи емоційним навантаженням – в II третині, ритмопластичні вправи – в III частині основної частини. Рівень психоемоційного поступово знижується на кінець основної частини.

Заключна частина має на меті зменшення рівня фізичного навантаження, сприяння оптимізації подальшої навчальної діяльності учнів. Використовуються дихальні вправи, легкоатлетичні вправи/елементи легкоатлетичних вправ (наприклад, різні варіанти бігу чи ходьби з поступовим зниженням темпу), вправи на розслаблення, кистьова та пальчикова гімнастика, імітаційні вправи; ігри для розвитку комунікаційних навичок, уваги, мислення.

Ділення уроку на частини є відносним. Урок фізичної культури – єдиний процес зі досягненням всіх завдань у взаємозв'язку.

Для успішної реалізації педагогічних завдань уроку має значення рівень підготовленості вчителя до його проведення: якість складених календарно-тематичних планів і плану-конспекту уроку. Календарно-тематичні плани

розробляються відповідно до навчальної програми: освітня програма формується на основі типової освітньої програми чи іншої освітньої програми, що затверджена в установленому законодавством порядку. Основою для розроблення освітньої програми для 5-10 класів є Державний стандарт базової середньої освіти.

В залежності від завдань конкретного уроку (освітніх, оздоровчих, корекційно-розвивальних, виховних), учитель будує схему проведення уроку, застосовуючи визначені засоби, методи та способи організації роботи. При цьому потрібно враховувати як особливості психофізичного розвитку учнів, рівень їх фізичної підготовленості; так і умови проведення уроку (матеріально-технічні, клімато-географічні та метеорологічні тощо), дотримання гігієнічних принципів організації освітнього процесу (відповідність навчальних навантажень віковим і індивідуальним психофізичним особливостям учня, наукова організація освітнього процесу, забезпечення оптимальних умов навчання).

Потрібно зауважити особливості використання різних типів уроків в 5-10 класах спеціальних ЗЗСО для дітей з ППР (за загальноприйнятою класифікацією):

1. За змістом: комплексні (переважна більшість) та предметні (футбол, плавання тощо). При проведенні предметного уроку специфічною є тільки основна частина, інші частини уроку включають гімнастичні вправи/елементи гімнастики, легкоатлетичні вправи та рухливі ігри/елементи легкої атлетики та рухливих ігор (в залежності від можливостей вирішення завдання конкретного уроку).

2. За педагогічною спрямованістю:

2.1. Вступні (на початку навчального року, чверті, на початку вивчення нового розділу програми). Ознайомлення учнів з новими завданнями, змістом навчальної роботи, вимогами до організації занять з фізичної культури, теоретичними відомостями. В основній частині уроку – виконання учнями раніше засвоєних визначених практичних завдань, що дають уявлення про рівень підготованості окремих учнів (з обов'язковим попереднім повторенням вправи та вдосконаленням її окремих компонентів).

2.2. Ознайомлення з новим матеріалом – проводяться після вступних уроків і служать для візуального знайомства з новою вправою (її елементом) та надання поняття про техніку її виконання. Специфічні для даної рухової дії підвідні та підготовчі вправи (в підготовчій частині уроку). Сприймання спочатку незнайомої вправи, потім окремого її елемента (якщо вправа складна для розучування в цілому для даної категорії дітей); поняття про техніку виконання вправи (її елемента). Виконання вже знайомих елементів даної

вправи/фізичної вправи повністю, практична апробація рухової дії на основі раніше засвоєних знань і вмінь (проводиться в основній частині уроку).

2.3. Вивчення нового матеріалу – проводяться для закріплення техніки виконання елементу рухової дії/фізичної вправи повністю, виправлення помилок при виконанні. В підготовчій частині уроку важлива наявність відповідних підвідних вправ. Виконання знайомих елементів даної рухової дії і вправ подібної спрямованості (в підготовчій частині уроку, I третині основної частини уроку); розучування та правильне виконання рухової дії в повільному темпі (в I третині основної частини уроку); повторення дії для закріплення навички (в II і III третині основної частини уроку).

2.4. Повторення та вдосконалення засвоєння навчального матеріалу – мають на меті закріплення шляхом повторення правильного виконання, вдосконалення техніки рухової навички, досягнення позитивних результатів в незначно змінених умовах; формування правильної рухової навички. Тільки після вивчення окремих елементів складної для виконання вправи, здійснюється поетапне розучування фізичної вправи, з'єднаної в єдине ціле з частин, повторення та вдосконалення її виконання.

2.5. Мішаного типу – застосовуються для вивчення нового матеріалу (в I третині основної частини уроку) та вдосконалення пройденого матеріалу (в II та III третині основної частини уроку). На уроках ФК підлітків з ПІР легкого та помірного ступенів такі уроки використовуються для вивчення доступного для конкретного учнівського складу навчального матеріалу та вдосконалення знайомого навчального матеріалу.

2.6. Контрольні (підсумкові) – проводяться після закінчення вивчення розділу програми, в кінці чверті (навчального року). Включають повторення виконання та вдосконалення вивчених раніше вправ, оцінювання рівня розвитку фізичних якостей, оцінювання навчальних досягнень учнів.

Знання типології уроків ФК дає змогу вчителю найліпшим чином організувати вирішення поставлених завдань.

Відзначимо особливості застосування організаційно-методичних форм навчальної діяльності дітей даної категорії (вони використовуються по-різному, в залежності від завдань уроку).

1. Всі учні одночасно включені в навчальний процес:

1.1. Фронтальний спосіб організації учнів на уроці – одночасне виконання всіма учнями класу одного і того ж завдання в спільному ритмі та темпі. Виконуються добре знайомі учням вправи, що не потребують страховки та допомоги з боку вчителя/асистента вчителя.

1.2. Груповий спосіб – одночасне виконання учнями, поділеними на групи (2 – 5 дітей) за рівнем фізичної підготованості (чи за іншими

показниками, наприклад, за статтю, зростом тощо) різних завдань. Потім підгрупи міняються місцями (бажано, але не обов'язково). При цьому важливе значення має правильний добір вправ – не рекомендується застосовувати вправи, спрямовані на розвиток одних і тих груп м'язів чи фізичних якостей. Важливо включити вправи, які доповнюють одна одну у впливі на організм дитини. Застосування групового способу в можливе лише за наявності достатньо досвідчених асистента вчителя асистента вчителя/волонтерів.

1.3. Індивідуальний спосіб – одночасне виконання учнями персональних завдань (незалежно один від одного). Застосовується при можливості забезпечення педагогічного контролю вчителем/асистентами вчителя дій кожного учня.

2. Учні виконують завдання по чергово:

2.1. Поточковий спосіб – виконання учнями однакових вправ один за одним (поточком). Застосовується при розучуванні техніки виконання рухової дії, закріпленні та повторенні для вдосконалення рухової навички. Важлива невелика кількість: до 4-х учнів у потоці. При більшій кількості дітей знижується рівень фізичного навантаження учнів, здатності учнів до цілеспрямованої уваги, ефективності сприйняття, ефективності формування рухової навички. В такому випадку потрібна організація асистентами вчителя ще одного потоку.

2.2. Змінний спосіб – виконання вправ змінами: учнів поділяють на зміни (2 – 5 дітей), одна зміна здійснює одночасне виконання вправи, а інша спостерігає. Застосовується при повторенні, для вдосконалення добре знайомих учням вправ, що не потребують страховки чи допомоги вчителя/асистента вчителя.

2.3. Колове тренування – по чергове виконання вправ учнями в групах (2 – 4 групи за кількістю місць занять): учнів ділять на групи (2 – 5 дітей) за рівнем фізичної підготовленості (зростом, статтю тощо); кожна з груп здійснює вправу визначеним вчителем способом (фронтальним, поточковим, поперемінним в парах). Застосування можливе лише за наявності контролю дій учнів в групах асистентами вчителя.

2.4. Поперемінний в парах – по чергове виконання вправ в парах: учнів поділяють на пари, одним учнем виконується вправа, інший спостерігає. Можливий лише за наявності контролю дій учнів в парах асистентами вчителя.

При застосуванні форм навчальної діяльності 2-ї групи частина дітей залишається «в черзі» і для заповнення цих пауз потрібно запропонувати додаткові вправи (прості та добре знайомі дітям). Це значно підвищить рівень щільності уроку. Цей прийом може застосовуватись при великій кількості дітей (більше 4-х) в групі, коли діти ще не втомились і не збуджені, та за

наявності достатньої кількості асистентів вчителя для спостереження за кожною дитиною.

Форми навчальної діяльності можуть комбінуватись. Наприклад, при груповому способі організації учнів на уроці всередині групи виконання вправи може бути здійснене фронтальним способом (поточним, змінним тощо).

Зауважимо необхідність використання на уроках АФК при роботі з дітьми з легким і, особливо, помірним ступенем ППР допомоги помічників учителя (асистентів вчителя або волонтерів). Важливість такої роботи важко переоцінити – психофізичний стан і рівень підготованості учнів цієї категорії настільки різний, що тільки шляхом індивідуального нагляду (контролю, виправлення помилок і допомоги) можна збільшити ефективність освітнього процесу на уроках АФК.

Учні, віднесені за станом здоров'я до *підготовчої групи*, виконують програму *основної*, за виключенням індивідуально протипоказаних вправ. Учні, віднесені за станом здоров'я до *спеціальної медичної групи*, займаються за спеціальною програмою лікувальної ФК та мають два додаткових заняття.

Одна з важливих умов повноцінності фізичної освіти в основній школі – оволодіння ними системою знань.

Система необхідних знань подана в програмі у вигляді *теоретичних відомостей*, що надаються учням у вигляді коротких бесід (розповідей, пояснень) за поурочним планом – з метою розвитку мотивації учнів до занять ФК, ознайомлення їх з народними традиціями, оволодіння основами знань про здоров'я, ФК та здоровий спосіб життя, виховання у них позитивних якостей особистості. Ця система включає різноплановий теоретичний матеріал, що розкриває всі види фізкультурної діяльності та ціннісну орієнтацію на здоровий спосіб життя. Відомості, одержані учнями в 5-му класі, поповнюються та вдосконалюються в наступних класах. Метою набуття знань є застосування їх на практиці – і на уроках ФК, і у практичному житті.

Методика формування достатнього рівня знань на уроках ФК передбачає підвищення пізнавальної активності школярів; засвоєння знань без втрати рівня рухової активності учнів; конкретизацію понять та опору на практику для оптимального засвоєння необхідного рівня теоретичних знань; забезпечення оперативного контролю та своєчасну корекцію помилок; реалізацію міжпредметних зв'язків тощо.

Уроку властиве суворе впорядкування діяльності учнів та *дозування фізичних навантажень*.

Розглянемо особливості забезпечення одного з складових корекційно-розвивального впливу засобів АФВ при роботі з дітьми з ППР – *величини фізичного (тренувального) навантаження*.

Фізичне навантаження – ступінь інтенсивності та тривалість м'язової роботи. Супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем функціонування організму дитини. Визначається величиною енергетичних витрат організму дитини, потужності здійсненої роботи.

Фізичне навантаження (за величиною): мале, середнє, значне, велике.

Фізичне навантаження (за характером):

- загальне, локальне, регіональне;
- статичне, динамічне, вибухове;
- тренувальне, змагальне;
- специфічне, неспецифічне.

Фізичні навантаження також розрізняють за спрямованістю та за координаційною складністю.

Дозування фізичних навантажень (зміна об'єму та інтенсивності впливу фізичних вправ на організм учнів) – забезпечує відповідну реакцію організму дітей на виконану роботу, що дає можливість реалізувати поставлені завдання: надмірне навантаження шкодить здоров'ю учня, а недостатнє – не справляє оптимального впливу. Для контролю рівня навантаження з багатьох реакцій організму на фізичне навантаження використовують спостереження за зміною ЧСС та ЧД.

При цьому необхідно забезпечити лікарсько-педагогічне спостереження, контролювати не тільки ЧСС учнів, а й вважати на зовнішні ознаки втоми (прискорення дихання; зниження швидкості реакції, темпу та швидкості руху, інтенсивності м'язових зусиль, погіршення координації). При перших ознаках втоми потрібно дати учневі можливість відпочити, застосовуючи дихальні вправи, вправи на розслаблення; після чого – робота спочатку в низькому темпі, потім – посилення рівня інтенсивності під індивідуальним контролем.

Відповідність рівня фізичного навантаження енергетичним можливостям організму – один з основних принципів вибору величини тренувального впливу, що важливо в процесі розвитку фізичних якостей. Необхідним при цьому є індивідуальний і диференційований підхід, варіація використання об'єму та інтенсивності навантажень в залежності від особливостей вікового розвитку рухових якостей, рівня фізичної підготованості учнів основної групи, їх статі.

Припустимий рівень фізичного навантаження, визначений педагогічним спостереженням (за Е. С. Вільчковським, 2003):

- незначне почервоніння шкіри обличчя;
- незначна пітливість;
- дихання дещо прискорене, ритмічне;
- психоемоційні реакції адекватні (звичайні для цієї дитини);
- рухи чіткі, цілеспрямовані.

Регуляція рівня фізичного навантаження дитини здійснюється:

- тривалістю виконання кожної вправи чи її елементу;
- швидкістю виконання;
- амплітудою виконання;
- кількістю вправ і їх повторень;
- зміною умов виконання рухових дій (використання в.п., що полегшують чи ускладнюють рух; застосування самоопору, опору партнера);
- застосуванням підготовчих і підвідних вправ;
- зміною рівня координаційної складності вправ;
- зміною тривалості відпочинку між вправами чи їх серіями та його характеру (застосування дихальних вправ, вправ на розслаблення та вправ незначного рівня інтенсивності з включенням інших груп м'язів);
- зміною ваги предметів (приладів), що використовуються.

Рівень фізичного навантаження залежить від сумарної кількості виконаної роботи на занятті, від рівню її інтенсивності. Відповідність рівня фізичного навантаження енергетичним можливостям організму учня – один з принципів вибору величини тренувального впливу.

При плануванні освітньої роботи необхідно забезпечити регуляцію рівня фізичного навантаження підлітків відповідно їх індивідуальним можливостям. З цією метою застосовується індивідуальний підхід, варіація використання об'єму та інтенсивності навантажень в залежності від особливостей вікового розвитку рухових якостей, рівня фізичної підготованості школярів, їх статі. Система диференційованого підходу передбачає розподіл дітей при проведенні занять на відповідні підгрупи за рівнем функціонального розвитку, що дозволяє індивідуалізовано надавати фізичне навантаження на заняттях з АФВ, сприяючи розвитку та тренуванню органів і систем дитячого організму.

Необхідним є постійний *педагогічний контроль* фізичних навантажень та лікарсько-педагогічний контроль за станом здоров'я учнів у процесі проведення занять. При цьому, потрібно враховувати особливості розвитку волі та комунікативних навичок дітей середнього та старшого шкільного віку з ППР різного ступеня; зважати на зовнішні ознаки втоми (прискорення

дихання; зниження швидкості реакції, темпу та швидкості руху, інтенсивності м'язових зусиль, погіршення координації тощо). Розробка індивідуальної програми тренування і постійний контроль стану кожного учня сприяють підвищенню оздоровчого впливу заняття.

Заняття з ФВ, цікаві для дітей, викликають у них позитивні емоції і меншу втоми. Одним з дієвих шляхів, що сприяють підвищенню мотивації рухової діяльності школярів є створення таких умов, які дозволять дітям отримувати задоволення в результаті здійснення ними дії.

2.2. Щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня

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) є частиною цілісної системи корекційно-розвивальних заходів. Орієнтовний зміст цих занять визначається змістом програми з «Фізичної культури» відповідного класу.

Застосування цих заходів сприяє активізації рухового режиму; забезпеченню гігієни розумової праці; зменшенню втоми та підвищенню фізичної та розумової працездатності; свідомому ставленню до занять фізичними вправами; формуванню правильної постави; формуванню навичок здорового способу життя; вихованню морально-вольових якостей учнів. Наступність навчального матеріалу підвищує ефективність виконання поурочного плану.

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

Гімнастика до уроків, фізичні вправи на великих перервах, фізкультурні заняття у другій половині дня складаються з наступних методично пов'язаних частин: вступної, підготовчої, основної і заключної (їх специфіка описана нами вище, при розгляді урочної форми занять). Тривалість кожної частини змінюється в залежності від умов і конкретних завдань заняття.

Застосування організаційно-методичних форм навчальної діяльності при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня (з втіленням особливостей застосування, характерних для даної категорії дітей, відмічених при розгляді урочної форми занять):

- гімнастика до уроків: фронтальний чи груповий способи;
- фізкультурні хвилинки: фронтальний спосіб;

- фізичні вправи на великих перервах: фронтальний та груповий способи;
- фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань: фронтальний спосіб;
- фізкультурні заняття у другій половині дня: фронтальний та індивідуальний способи; комбінування форм навчальної діяльності з застосуванням колового тренування, групового, поперемінного в парах та потокового способів.

Важливо ретельно планувати щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи, оптимізувати їх зміст відповідно конкретним умовам, особливостям поурочного плану та індивідуального психофізичного стану учнів.

2.3. Позакласна фізкультурно-масова робота

Позакласна фізкультурно-масова робота – система організованих занять фізичними вправами, що проводяться в позаурочний час. Її систематичне проведення сприяє якісному вирішенню завдань АФВ учнів, виявленню спортивних здібностей та індивідуальної обдарованості, активній рекреації та розвитку соціальної активності дітей, розвитку інтересу та звички до занять фізичною культурою та спортом, зацікавленню традиціями української національної ФК.

Особливості позакласної фізкультурно-масової роботи: вона зорганізується на добровільних засадах (в залежності від корекційної спрямованості роботи ЗЗСО, матеріально-технічних можливостей закладу освіти, уподобань учнів при виборі видів занять тощо); сприяє розвитку і, в подальшому, будується на основі суспільної активності та творчої ініціативи учнів. Потрібно якнайширше залучати до позакласної фізкультурно-масової роботи дітей, які пройшли медичний огляд і не мають протипоказань за станом здоров'я та за віковими межами допуску до занять окремими видами спорту.

Для корекції психоемоційного стану учнів важливим є застосування елементів музикотерапії та кольоротерапії.

За ознакою організації освітнього процесу вирізняються наступні форми організації позакласної фізкультурно-масової роботи:

1. Урочні (заняття в фізкультурно-оздоровчих гуртках (групи загальної фізичної підготовки, заняття на дитячих тренажерах) і фізкультурно-спортивних секціях (бадмінтон, баскетбол, легка атлетика, настільний теніс, плавання, ритмічна гімнастика, футбол тощо), ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна фізична культура. Складаються з наступних методично пов'язаних частин: вступної, підготовчої, основної і заключної. Тривалість кожної частини змінюється в залежності від конкретних завдань заняття. Проводяться

систематично за розкладом; склад групи постійний, подібний за віком і фізичною підготованістю; зміст визначений програмою відповідного класу та диференційований індивідуальними психофізичними особливостями учнів.

2. *Позаурочні* (участь в загальношкільних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах (конкурси, змагання, фестивалі народних розваг і ігор, фізкультурні свята, дні здоров'я та фізичної культури). Проводяться періодично (чи, навіть, епізодично), не мають чітко визначеної тривалості та однорідного за віком і фізичною підготовленістю складу.

Відносно застосування організаційно-методичних форм навчальної діяльності, потрібно відмітити пріоритети проведення занять (з втіленням особливостей застосування, характерних для даної категорії дітей, відмічених нами при описі способів організації учнів на уроці):

--- заняття в фізкультурно-оздоровчих гуртках: групи загальної фізичної підготовки – фронтальний, груповий і потоковий способи; заняття на тренажерах – індивідуальний спосіб, комбінування форм навчальної діяльності з застосуванням колового тренування, потокового та поперемінного в парах способів;

--- ранкова гігієнічна гімнастика – фронтальний спосіб;

--- заняття в фізкультурно-спортивних секціях:

- бадмінтон – фронтальний спосіб (в вступній, підготовчій та заключній частинах заняття), груповий і індивідуальний способи, поперемінний в парах;

- баскетбол – фронтальний, потоковий та індивідуальний способи, поперемінний в парах;

- легка атлетика – фронтальний, потоковий та індивідуальний способи, колове тренування;

- лижна підготовка – фронтальний спосіб (у вступній, підготовчій та заключній частинах заняття), фронтальний та індивідуальний способи (в основній частині заняття);

- настільний теніс – фронтальний спосіб (в вступній, підготовчій та заключній частинах заняття), індивідуальний та поперемінний в парах способи;

- плавання – фронтальний спосіб – на суші (у вступній, підготовчій та заключній частинах заняття), індивідуальний спосіб, фронтальний, потоковий та груповий способи (при проведенні ігор) – за наявності контролю дій кожного учня достатньо досвідченими помічниками вчителя;

- ритмічна гімнастика – фронтальний, потоковий та індивідуальний способи, комбінування форм навчальної діяльності з застосуванням колового тренування, потокового та поперемінного в парах способів;

- футбол – фронтальний спосіб (у вступній, підготовчій та заключній частинах заняття), індивідуальний спосіб, колове тренування, комбінування форм навчальної діяльності з застосуванням групового, потокового, поперемінного в парах і фронтального способів;

--- лікувальна фізична культура (ЛФК) – фронтальний та індивідуальний способи; комбінування форм навчальної діяльності з застосуванням, також, групового, потокового та поперемінного в парах способів;

--- участь в загальношкільних фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходах:

- конкурси – потоковий спосіб, комбінування форм навчальної діяльності з застосуванням колового тренування, групового, змінного, потокового та поперемінного в парах способів;

- змагання – потоковий спосіб, комбінування форм навчальної діяльності з застосуванням колового тренування, змінного та потокового способів;

- фестивалі народних розваг і ігор – фронтальний, груповий, змінний та потоковий способи, колове тренування;

- дні здоров'я та фізичної культури – фронтальний, груповий, змінний та потоковий способи, колове тренування;

- фізкультурні свята – фронтальний, груповий, змінний та потоковий способи, колове тренування.

Ефективність фізкультурно-масової роботи зростає за умови спадковості її змісту з уроками та іншими формами організації занять АФК, розмаїтості форм занять, що забезпечує можливість досягнення більшого числа дітей; здійснення індивідуального підходу з врахуванням як загальних, так і специфічних особливостей розвитку кожного підлітка.

Уроки фізичної культури, режимні фізкультурно-оздоровчі заходи та позакласні форми занять фізичною культурою та спортом збагачують учнів руховими навичками та сприяють розвитку рухового аналізатора. Їх вплив не обмежується корекцією окремих функцій, а й забезпечує гармонізацію психофізичного розвитку дітей та корекцію його порушень, сприяє соціальній адаптації учнів.

Структурно організована діяльність в процесі АФВ дозволяє дитині під впливом навчання перейти на новий рівень взаємодії з однолітками та дорослими, стати активним членом соціуму.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДЛЯ УЧНІВ 5-10 КЛАСІВ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

На заняттях з АФК навчання ґрунтується на основі загальних принципів дидактики та має виховний характер. Рухові дії та специфічні знання як предмети навчання в АФК вимагають від учителя володіння відповідними методами викладання, а від учнів – методами навчання. При виборі методів навчання необхідно враховувати психофізіологічні та вікові особливості дітей та завдання конкретного уроку. Особливу увагу потрібно звернути на індивідуальні особливості переробки інформації при сприйнятті, здатності до неспецифічної активації енгам, формування мотиваційного стану та реалізації спеціалізованої цілеспрямованої поведінки учнів.

Методи навчання (за способом отримання знань учнями):

- практичні методи (методи строго регламентованого вправління, частково регламентованого вправління);
- методи використання слова, жесту (розповідь, опис, пояснення, бесіда, розгляд, завдання, вказівка, оцінка, команда, підрахунок);
- методи наочного сприйняття (показ рухової дії, демонстрація наочних посібників).

Розглянемо особливості застосування методів навчання на уроках фізичної культури в 5-10 класах спеціальних ЗЗСО для дітей з ППР різного ступеня.

1. Практичні методи:

1.1. Методи строго регламентованого вправління – кількаразове виконання вправи (її частини), суворо дотримуючись заданої величини навантаження, його змін тощо. Потрібно контролювати виконання кожного нюансу рухової дії, ступінь навантаження, чергування з розслабленням тощо.

1.1.1. Розучування по частинам – розчленування складної дії на складові, розучування окремих частин рухової дії, поняття про закономірності становлення дії в цілому, з'єднання розучених частин в ціле за допомогою системи підвідних вправ, освоєння виконання вправи в цілому. Метод широко застосовується для розучування та закріплення техніки виконання (при вивченні нового матеріалу), вдосконаленні техніки рухової навички, формуванні правильної рухової навички при поетапному розучуванні фізичної вправи.

1.1.2. Розучування в цілому – вивчення дії в тому вигляді, в якому вона є кінцевою метою навчання. Застосовується при наявності порівняно

нескладної вправи, в залежності від рівня фізичної підготованості учнів на різних етапах навчання: при практичній апробації рухової дії на основі раніше засвоєних знань і вмінь (при ознайомленні з новим матеріалом); в заключному етапі навчання – завжди, на перших етапах навчання – лише при достатньо високому рівні підготованості учнів.

1.1.3. Вимушено-полегшувального розучування (заснований на базі теоретичної концепції «штучного керуючого середовища» (за І. П. Ратовим) – варіант методу розучування в цілому: з використанням вправ на тренажерах чи тренажерних пристроях для дітей як підвідних вправ. Наприклад, використання наступних приладів:

- тренажерних пристроїв: наприклад, для тренування пальців кисті (для тренування координації, співдружності та частоти рухів пальців рук, вдосконалення навичок пальчикової гімнастики); для тренування променевоzap'ясткових суглобів (може бути використаний в секції тенісу для вдосконалення навичок спеціальних вправ); для тренування м'язів рук (може бути використаний на заняттях плаванням в стилі кроль для вдосконалення навичок спеціальних вправ) тощо;

- тренажерів: бігова доріжка (для тренування навички бігу); низький надувний батут (для тренування навички стрибків) тощо.

1.2. Методи частково регламентованого вправляння – включають метод регламентації виконання дії в меншій мірі: допускають відносно вільний вибір дій і їх рухових характеристик для вирішення поставленого завдання. Включають елемент змагання, стимулюють прагнення учнів до найкращого здійснення завдання.

1.2.1. Ігровий – навчання та виховання на основі теорії моделювання (відображення практичної дійсності в кордоні визначених умовностей). Ігри – комплекс спеціально організованих рухів і фізичних вправ прикладного характеру зі значним загальним впливом на організм, при здійсненні яких ставиться змагальна мета та які обумовлені відповідними правилами. Матеріал (тема, зміст) рухливої гри має бути пов'язаний з актуальними дитині тематичними сферами, повинен зацікавлювати.

Процес навчання має сюжетний зміст і змагальний момент. Сприяє комплексному розвитку рухових навичок і якостей; тренуванню координації рухів, узгодженості, чіткості виконання рухових дій, здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів, швидкості реакції та реакції вибору тощо. В залежності від змісту рухливої гри, навчально-виховне призначення ігрового методу може бути дуже широким і ефективним для основної та старшої ланок освіти даної категорії учнів.

При формуванні рухового уміння у дітей з ППР ігровий метод широко застосовується для закріплення та вдосконалення навички шляхом повторення рухової дії в незначно змінених умовах.

Завдяки наявності багатогранних ситуацій між учасниками, які строго регламентуються, використання ігрового методу має велике виховне значення. А саме: сприяє вихованню морально-вольових якостей, комунікативних навичок, культури спілкування; формуванню адекватної самооцінки, мовленнєвому розвитку, збагаченню та конкретизації активного та пасивного словника тощо.

1.2.2. Змагальний метод – виконання рухової дії учнями з метою перемоги у відповідності з встановленими правилами. Сприяє емоційному піднесенню та зростанню інтересу школярів до занять. Застосування цього методу можливе тільки за умови контролю психоемоційного стану підлітків, адекватності їх емоційних реакцій. Використовується при повторенні фізичної вправи після того, як учні набули певної рухової навички; для вдосконалення її виконання.

Практичні методи навчання – це основні методи навчання. Вони застосовуються в поєднанні з словесними та наочними методами навчання.

2. Методи використання слова, жесту (спілкування в залежності від можливостей дитини):

2.1. Бесіда – повідомлення на яку-небудь тему з наступним обміном думками. Проводиться в вигляді коротких, зрозумілих запитань учителя і відповідей учнів.

2.2. Опис – створення уявлення про дію (предмет) за допомогою слів (жестів). Використовується при формуванні початкового уявлення про дію (предмет) (після застосування методів наочного сприйняття).

2.3. Розповідь – оповідна форма викладу інформації. Використовується при викладі теоретичних відомостей, при організації сюжетних занять, ігор тощо. Після чого, для перевірки рівня осягнення наданої інформації, застосовується бесіда (при необхідності – пояснення).

2.4. Пояснення – розкриття особливості предмету (дії, явища, конкретної ситуації), вказуючи на їх певні ознаки. Широко застосовується на всіх рівнях проведення організаційно-методичної роботи. При поясненні спиратись потрібно тільки на зрозумілі дітям відомості.

2.5. Завдання – настанова виконати наперед визначений обсяг роботи. Застосування цього методу передбачає пояснення учню способу виконання конкретного завдання.

2.6. Вказівка – керівна настанова (рідше – порада) без обґрунтування. Застосовується при підготовці до уроку, виконанні вправи, проведенні гри тощо.

2.7. Розпорядження – висловлений у довільній формі наказ. Широко застосовується при необхідності посилення рівня авторитарності вказівки та як підвідна форма перед використанням команди, коли учні ще не навчилися її виконувати. Наприклад: «Стійка вздовж лінії»; «Рівняння по накресленій на підлозі (по цій) лінії».

2.8. Команда – короткий наказ за встановленою формою. Застосовуються попередні (підготовка до виконання дії чи її припинення) та виконавчі (негайне виконання дії) команди. Навчання виконанню команди починають з показу та пояснення дії. Ефективно застосовування команди з підкріпленням звуковою/світловою сигналізацією.

2.9. Підрахунок – рахуючи, визначати темп виконання рухової дії. Застосовується в кількох видах: підрахунок (наприклад, «Раз-два-три-чотири!»), підрахунок в поєднанні з короткими вказівками чи командою (наприклад, «Раз-Вдих!», «Раз-два-три-Видих!», «Раз-два-три-Стій!»), тільки короткими вказівками (наприклад, «Вгору-в сторони-вниз!»). Використовується періодично для визначення темпу виконання рухової дії, при навчанні відрізняти один темп від іншого.

2.10. Розгляд – розбір, аналіз дії (ситуації). Застосовується після виконання вправи (проведення гри) для аналізу деталей виконання рухової дії, виявлення помилок при її здійсненні. Після цього застосовується оцінка, пояснення та вказівка.

2.11. Оцінка – робити висновок про результат виконання дії. Застосовується оцінка шляхом порівняння з правильною технікою виконання (вчителя/асистента вчителя чи іншого учня). Цей метод має бути засобом виховання адекватної самооцінки, впевненості дитини в своїх силах. При позитивній оцінці важливо конкретизувати досягнення дитини; при негативній – не тільки пояснити сутність помилки, її причину та шлях виправлення, а й похвалити за старанність та за успішно виконані фізичні вправи/елементи фізичної вправи.

Методи використання слова (жесту) – загальнопедагогічні методи. Слово (жест) активізує весь процес навчання, сприяє формуванню повних і конкретних понять, допомагає сприйняти та зрозуміти навчальне завдання.

Підлітки з ППР різного ступеня (особливо з помірним ступенем ППР) часто мають порушення мови і мовлення, часто не можуть висловитись і не розуміють сказаного. На уроці вчитель (асистент вчителя) завжди повинен стояти так, щоб всі учні добре бачили його рухи, артикуляцію та жести. Дуже

важливо забезпечити розуміння наданої інформації (навчального матеріалу) учнями.

У спеціальних дослідженнях відзначається ефективність мовленнєвого розвитку в зв'язку з організацією практичної діяльності дітей, використання та створення в процесі уроку ситуацій, що викликають необхідність тематичного спілкування.

На уроках ФК використовуються обидві функції слова: змістовну, для висловлення змісту навчального матеріалу; та емоційну – для виховання та посилення мотивації учня, здійснення позитивного впливу на його почуття. Важливо забезпечити формування у дітей зв'язків – від слова до наочного матеріалу та зворотного зв'язку.

Для всебічності мовленнєвого розвитку використовуються картки (таблички) з відповідним словом (словосполученням), а частіше – інші медіазасоби (записи на аудіо- та відеоносіях, мультимедійні презентації тощо). У контексті ідеї соціалізації даної категорії дітей особлива роль надається розвитку їх як вербальної, так і невербальної комунікації: необхідно розвивати всі існуючі можливості для спілкування.

3. Методи наочного сприйняття:

3.1. Показ рухової дії – демонстрація виконання рухової дії вчителем з метою її свідомого наслідування учнями. На першому етапі педагог дає уявлення про правильну техніку виконання вправи, в подальшому – кількаразове застосування, при зменшенні швидкості показу, акцентуація уваги на визначених деталях. Для ефективності всіх етапів навчання важливо застосовувати даний метод у поєднанні з методами використання слова (жесту) – показ, а потім пояснення; показ – опис, пояснення, завдання тощо. Пояснення основних закономірностей дії веде до свідомого наслідування вправи учнем. Учитель має показувати тільки правильний варіант виконання вправи (елементу вправи). «Дзеркальний» показ доцільний тільки при використанні простих фізичних вправ і лише учням з легким ступенем ППР.

3.2. Демонстрація наочних посібників – створення додаткових можливостей для сприйняття учнем рухової дії. Наочні посібники (плакати, листівки, малюнки, предметні посібники, кіно- та відеофільми, інші медіазасоби (наприклад, записи на аудіо- та відеоносіях, мультимедійні презентації) тощо) мають бути цікавими та зрозумілими дітям, достатньо простими, відповідно віковій групі. Потрібно відзначити використання предметних орієнтирів (стрічки, кеглі, м'ячі тощо) та медіазасобів (наприклад, світлової (лазерної) указки) для спрямування, обмеження чи оцінки рухів школярів. Ефективним є використання піктограм (малюнкового письма) (наприклад, при проведенні фізкультхвилинки). Зауважимо значення

використання мультимедіа - медіа, що використовують різні формати інформаційного контенту та обробки інформації (наприклад, текст, аудіо, графіка, анімація, відео, інтерактивність).

3.3. Звукова та світлова сигналізація – сукупність умовних знаків і засобів їх передачі. При цьому, сигнали можуть бути різної тривалості, використовуватись в різній кількості та послідовності. Використання сигналізації може супроводжувати команду про початок (завершення) вправи, служити орієнтирами при визначенні темпу та напрямку руху тощо. Відтак, всі діти повинні мати можливість сприймати сигнали – як звукові, так і світлові (світлосигналізація повинна розташовуватись в центрі залу) та розуміти їх значення (обов'язковим є попереднє пояснення). Перед застосуванням цих методів необхідно дати пояснення зображеному, щоб навчальний матеріал був усвідомлений учнем, активізував його пізнавальну активність.

Потрібно відзначити, що застосування методів наочного сприйняття сприяє зацікавленню дітей, зростанню інтересу до занять фізичними вправами, активності довольної уваги та рівня емоційності дітей.

Методика занять фізичними вправами змінюється залежно від конкретних корекційно-розвивальних завдань і визначеного навчальним планом змісту занять, вікових і індивідуальних психофізичних особливостей, фізичної підготованості учнів і умов проведення занять з АФК.

У наступних підрозділах нами висвітлено особливості методики деяких аспектів корекційно-розвивальної роботи в 5-10 класах спеціальних ЗЗСО для дітей з ППР.

2.1. Формування рухових умінь

Розвиток моторики в онтогенезі пов'язаний як із закономірностями її розвитку в різні вікові періоди, так і з накопиченням індивідуального рухового досвіду. При визначенні психофізіологічних особливостей діяльності на рівні побудови та управління рухами дослідниками відмічається, що «велика кількість змінних (рівень когнітивних процесів, характеристики емоційно-мотиваційної сфери, показники сформованості сенсомоторної координації), тісно корелюють з успішністю рухової діяльності»².

Формування систем рухових умінь – одне з важливих завдань фізичного виховання. Навчання руховій дії – це процес одночасного набуття спеціальних знань, формування рухового уміння та розвитку відповідних рухових якостей (наприклад, навчання стрибкам на місці вимагає (і,

² Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. Київ: Євролінія, 2002. С. 237.

одночасно, сприяє) розвитку сили ніг). Ці процеси різняться методами та засобами.

Багаторівнева теорія М. О. Бернштейна є основою для розуміння процесу навчання рухів, дидактичні підходи якого базуються на кількарізному повторенні вправи. Автор вважав, що формування навички «не в повторенні рухів, а у вдосконаленні багаторівневої системи рухів»³.

Було відзначено недостатнє використання вже сформованих раніше навичок у підлітків з ППР, що ускладнює процес навчання. Враховуючи положення про порушення здатності до орієнтовно-пошукової діяльності дітей з ООП, яка є основою функціонування механізмів організації циклічно діючої багаторівневої функціональної системи, диференційований підхід в процесі навчання дітей з с ППР є особливо важливим.

Здатність до виконання дії з найменшою витратою сил; без необхідності контролю виконання кожного руху, що входить до складу дії; з можливістю звернути увагу на результат дії за умов, в яких вона відбувається – ознаки сформованої навички.

В основі структури навчання – психофізіологічні закономірності формування навичок. Умовно, *визначають три рівні формування рухового вміння*: елементарне вміння, навичка, вміння вищого розряду.

Етапи навчання не потрібно плутати з фазами рухової навички. Структура навчання може змінюватись – зменшуватись кількість етапів (наприклад, при освоєнні підвідних чи підготовчих вправ); їх тривалість (наприклад, в секції баскетболу при формуванні навички ловіння м'яча двома руками тривалість етапів буде більшою, ніж на уроках ФК при формуванні цієї ж навички). Потреба в формуванні відповідних навичок виникає при навчанні будь-якій дії, навіть дуже простій.

Етап ознайомлення з руховою дією – формування поняття про навчальне завдання та способи його вирішення, апробація виконання рухової дії чи її елементу (з допомогою вчителя). Важливо забезпечити осмислення завдання, розуміння основ техніки та апробацію виконання провідних рухів вправи. Це здійснюється при одночасному застосуванні методів використання слова (жесту) та методів наочного сприйняття.

Апробація має на меті розширення поняття про отримане завдання, усвідомлення та уточнення проекту виконання рухової дії. Апробація проводиться методом розучування по частинам: виконується частина фізичної вправи на основі засвоєних раніше підвідних вправ, у склад яких ввійшла

³ Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность. М., 1990. С. 166.

основа техніки. Може бути використаний метод вимушено-полегшувального розучування.

Етап початкового розучування рухової дії – забезпечення стабільного виконання рухової дії. На цьому етапі формуються передумови засвоєння рухової дії на рівні елементарних умінь. Елементарне вміння виникає на основі знань, рухового досвіду та повторень нової дії. Воно здійснюється за умови зосередження уваги школяра на кожному виконаному русі. При цьому освоюються елементи, окремі фази цілісного руху, здійснення яких не потребує високого рівня розвитку фізичних якостей. З цією метою використовується велика кількість специфічних підвідних вправ. Ефективним є використання мовленнєвого супроводу, методів розучування по частинам, вимушено-полегшувального розучування та ігрового.

Систематичне вправляння з дотриманням дидактичних принципів веде до правильного виконання заданої рухової дії. Починає формуватися динамічний стереотип (за І. П. Павловим) – злагоджена врівноважена система нервових процесів, що утворюються за механізмом умовних рефлексів. Це веде до зникнення зайвих рухів, розвитку точності просторових, часових і силових параметрів необхідних рухів. Учень починає відчувати впевненість у власних силах, краще розуміти техніку виконання фізичної вправи.

Велике значення має попередження виникнення помилок:

- правильне розуміння учнями техніки виконання вправи;
- уповільнене виконання спочатку (якщо це доцільно з огляду на специфіку біомеханіки рухової дії);
- поступове ускладнення завдань (з урахуванням фізичної підготовленості учнів);
- застосування підготовчих і підвідних вправ для полегшення правильного виконання рухової дії/її елементу та сприяння розвитку динамічного стереотипу;
- своєчасне виправлення помилок; відповідність вимог психофізичним можливостям конкретного учня;
- зміна умов виконання вправи на ті, що сприяють правильному її виконанню;
- розуміння учнем причини та характеру допущеної помилки (конкретної);
- послідовне виправлення помилок (за ступенем їх значимості);
- позитивна оцінка вчителем усіх, навіть найменших, досягнень учня.

Етап закріплення набутого елементарного уміння – формування рухової навички в стабільних умовах виконання та передумови її застосування в різних умовах. Відбувається автоматизація процесу виконання окремих рухів, що входять до складу фізичної вправи. Використовуються всі методи, а особливого значення набуває застосування ігрового методу та методу розучування в цілому.

Формування навички на цьому етапі веде до перерозподілу функцій аналізаторів: підвищується роль рухового аналізатора в контролі здійснення рухів, а зоровий аналізатор забезпечує контроль умов довкілля та результативності діяльності.

Стійкість рухової навички висока, але потрібно відзначити необхідність періодичного повторення виконання рухової дії дітьми з ППР, що запобігає руйнуванню чи якісним змінам набутого вміння (М. П. Козленко, 1987).

Етап навчання застосування навички в різних умовах – формування практичної цінності навички (володіння навичкою в побутовій, трудовій і спортивній діяльності). Вміння вищого порядку – найвищий ступінь володіння руховою дією.

Уміння вищого порядку бувають кількох видів (за Б. О. Ашмарінім, 1990):

- уміння ефективно використовувати сформовану навичку у відповідності з вимогами довкілля;

- уміння застосовувати одночасно дві чи більше сформованих навичок;

- уміння застосовувати послідовно дві чи кілька сформованих навичок.

При цьому потрібно вдосконалювати сформовану навичку таким чином, щоб техніка виконання вправи була індивідуалізована, були освоєні кілька варіантів основної навички, розвинута здатність застосовувати дану навичку з іншими, сформованими раніше.

Особливого значення на IV етапі набуває використання методу вправляння в цілому та ігрового методу.

В процесі формування рухової навички має значення їх порівняння та аналіз. Зважаючи на складності процесів співставлення, порівняння та аналізу, характерних для дітей даної категорії, при застосуванні всіх методів навчання вчитель повинен не тільки сам провести порівняння, а й спонукати учнів порівнювати рухи з вже відомими їм, знаходити в них подібність і відмінність. Таке порівняння можна проводити тільки з вправами, що недавно виконувались і добре освоєні учнем. Для сприяння розвитку рухової пам'яті доцільно після формування рухової навички на наступних уроках виділяти час для повторення.

У формуванні рухових умінь приймають активну участь пізнавальні процеси та мовлення. Велике значення має доступність пояснення навчального матеріалу, використання індивідуально обумовлених методів використання слова (жесту). Методика, при якій виконання вправи за показом поєднується з виконанням вправи за інструкцією вчителя, стимулює пізнавальну активність, мислення та мовлення при навчанні дітей фізичним вправам: одночасно сприяє як ефективності формування рухових навичок, так і створенню елементарного поняття про рухову дію, її значення.

Аналіз наукової літератури та результати проведеного дослідження показали, що ефективність формування рухових умінь у підлітків з ППР залежить і від наявності домінуючої мотивації. Слабкість мотивів діяльності та їх нестійкість – типовий вияв незрілості мотиваційної сфери дітей з ППР. Інтереси підлітків відрізняються сильно вираженим емоційним відношенням до найбільш яскравих моментів практичної діяльності чи моментів розкриття змісту вивчених ними знань.

Одним з дієвих шляхів, сприяючих підвищенню мотивації діяльності учнів може бути створення таких умов, які дозволять дітям отримувати задоволення від виконаної ними діяльності. Відтак, рухові завдання повинні бути цікавими, поданими в конкретній формі, мати наочний результат. Для підвищення активності дітей, формування цілеспрямованої уваги при формуванні рухового уміння використовуються імітації. Диференційований підбір завдань, що дає можливість учням успішно їх виконувати, сприяє виникненню морального задоволення у учнів, зростанню впевненості в своїх силах, позитивному відношенню до занять фізичними вправами.

«Успіх діяльності є функцією якості навички й сили мотиву. Оцінюючи ефективність виконання діяльності, необхідно враховувати не тільки силу мотиваційної тенденції, що детермінує цю діяльність, а й ступінь співвіднесення окремих її елементів»⁴.

Потрібно відзначити, що ефективність навчання руховим діям визначається як ступенем сформованості рухових умінь, так і підвищенням рівню фізичного розвитку дитини.

2.3. Попередження дитячого травматизму

Робота з попередження травматизму та нещасних випадків серед учнів із ППР на уроках ФК є одним із найважливіших завдань учителя фізичної культури в мирний час, а при виникненні кризової ситуації набуває ще більшого значення. В умовах воєнного стану в Україні всім учасникам

⁴ Психологія: підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. 2-ге вид., стереотип. Київ: Либідь, 2000. С. 406.

освітнього процесу, особливо дітям з ООП, необхідна своєчасна психолого-педагогічна допомога та підтримка.

Безпека життєдіяльності, попередження травматизму школярів в умовах дії правового режиму воєнного стану в Україні та продовження широкомасштабної агресії російських військ великою мірою залежить від:

- організації і матеріально-технічного забезпечення проведення занять;
- супроводу учнів до укриття (організації безперешкодної евакуації учнів в разі необхідності); наявності учнівських рюкзаків безпеки;
- наявності та стану захисної споруди закладу освіти (згідно ст. 38 Закону «Про повну загальну середню освіту» керівник закладу освіти відповідає за створення безпечного освітнього середовища);
- чіткого дотримання алгоритму дій під час критичної (надзвичайної) ситуації (повітряної тривоги, пожежі, ракетного удару тощо).

Відповідальність за життя та здоров'я учня з особливими освітніми потребами в закладі освіти несе вчитель як під час воєнного стану, так і в пересічному житті.

Важливо передбачити заходи попередження травматизму школярів під час занять фізичними вправами при проведенні всіх форм роботи з АФК у спеціальних ЗЗСО для дітей з ППР – на уроках ФК та при проведенні щоденних фізкультурно-оздоровчих і фізкультурно-масових заходів.

З метою попередження травматизму та оптимізації заходів безпеки учнів варто:

- перед початком заняття перевірити готовність спортивного залу (відповідність освітлення і вентиляції; технічну справність спортивного та ігрового реманенту; безпечність закріплення реманенту; відсутність пошкоджень, гвіздків; чистоту приміщення тощо), комплектацію аптечки;
- допускати до уроку ФК дітей після медичного огляду;
- перевірити відсутність годинників, прикрас та інших предметів у дітей перед початком уроку;
- дотримуватись основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці ФК; вимог до спортивної форми та взуття на заняттях;
- правила техніки безпеки пояснювати кілька разів; за потреби нагадувати правила техніки безпеки при проведенні рухових дій;
- дотримуватись на уроці режимів руху та відпочинку; надавати фізичне навантаження згідно індивідуальних можливостей учнів;
- не допускати знаходження дітей у спортивному залі або на фізкультурному майданчику без нагляду педагога;

- здійснювати контроль за фізичним навантаженням і психоемоційним станом учнів; контроль техніки виконання фізичних вправ; контроль виконання правил поведінки та безпеки при проведенні рухливих ігор тощо;

- реагувати зміною об'єму та інтенсивності навантажень та виконанням спеціально підібраних фізичних вправ на втому школяра; звільняти дитину від заняття при поганому самопочутті;

- не допускати самовільного використання учнями реманенту, тренажерів;

- припинити заняття при виникненні обставин, що можуть нести загрозу життю та здоров'ю учнів; дотримуватись алгоритму дій під час надзвичайної/критичної ситуації.

До фізкультурного обладнання, що використовується в процесі АФВ, висуваються педагогічні, естетичні та гігієнічні вимоги. Підбір обладнання визначається відповідністю програмним завдань. Розміри і маса реманенту повинні відповідати віковим і психофізичним особливостям підлітків. Спеціальне обладнання підбирається відповідно до індивідуальних потреб дітей з метою поліпшення ефективності заняття АФВ (реабілітації).

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 кожним уроком.

Попередження дитячого травматизму під час проведення занять з фізичного виховання школярів із ППР потребує від учителя професіоналізму та здатності до зміни тактики в залежності від індивідуальних особливостей психофізичного розвитку учнів.

При організації АФК у спеціальних ЗЗСО для дітей з ППР в умовах воєнного стану важливо передбачити заходи безпеки та попередження травматизму дітей, зважаючи на особливості їх реалізації у конкретному закладі освіти та регіоні країни.

2.3. Проведення занять з фізичної культури в умовах дистанційного навчання

В умовах війни в Україні надзвичайно важливим є питання гарантування безперервного, ефективного та, головне, безпечного освітнього процесу. Наразі основними формами навчання в спеціальних ЗЗСО для дітей з ППР стали дистанційне⁵, очне та змішане навчання.

Розглянемо особливості організації занять з фізичної культури (ФК), важливої ланки психолого-педагогічного супроводу підлітків з ППР, та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах дистанційної освіти.

Дистанційна освіта (UNESCO, 2002) характеризується тим, що вона зосереджена на відкритому доступі до освіти та навчання, звільняючи учнів від обмежень часу й місця та пропонуючи гнучкі можливості навчання для окремих осіб і груп учнів.

Дистанційна форма здобуття освіти дозволяє учням продовжувати здобувати повну загальну середню освіту незалежно від їх місця поточного перебування, у тому числі знаходячись закордоном (відповідно до державних гарантій згідно зі ст. 57-1 Закону України «Про освіту»).

Організація дистанційної форми роботи в закладах освіти для дітей з ООП передбачає дотримання нормативно-правових документів, спрямованих на створення безпечного освітнього середовища та задоволення ефективності освітнього процесу, а також реалізації визначених засад педагогами, учнями та батьками дітей з ООП.

Дистанційна форма навчання передбачає доступ до інтернету, технічне забезпечення: наявність смартфона (планшету, комп'ютеру, ноутбуку тощо) в усіх учасників освітнього процесу та вільне володіння педагогами технологіями дистанційного навчання.

Дистанційне навчання визначається як «організація освітнього процесу (за дистанційною формою здобуття освіти або шляхом використання технологій дистанційного навчання в різних формах здобуття освіти) в умовах віддаленості один від одного його учасників та їх як правило опосередкованої взаємодії в освітньому середовищі, яке функціонує на базі сучасних освітніх, інформаційно-комунікаційних (цифрових) технологій»⁶.

⁵ Наказ Міністерства освіти і науки України № 1115 від 08.09. 2020 «Деякі питання організації дистанційного навчання» {із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства освіти і науки № 201 від 24.02.2023; № 1276 від 09.09.2024; № 865 від 17.06.2025; № 1020 від 18.07.2025; № 1213 від 05.09.2025 }

⁶ Наказ Міністерства освіти і науки України № 1115 від 08.09. 2020 «Деякі питання організації дистанційного навчання» {із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства освіти і науки № 201 від 24.02.2023; № 1276 від 09.09.2024; № 865 від 17.06.2025; № 1020 від 18.07.2025; № 1213 від 05.09.2025 }

Учасники освітнього процесу при проведенні дистанційного навчання – «учні, педагогічні працівники, батьки або інші законні представники дитини (далі - батьки), асистенти дітей, які беруть участь в освітньому процесі за дистанційною формою здобуття освіти або з використанням технологій дистанційного навчання»⁷.

Дистанційне навчання основної і старшої ланок освіти, як узагальнювальний термін, включає:

- дистанційна форма здобуття загальної середньої освіти;
- використання технологій дистанційного навчання в різних формах здобуття освіти (очною, сімейною, педагогічним патронажем тощо).

Дистанційне навчання організовується для учнів, які не мають медичних протипоказань до занять з комп'ютерною технікою.

Дистанційне навчання відбувається згідно з тими ж цілями та дидактичними принципами, що і очне навчання. Різниця полягає в принципах організації освітнього процесу, обумовлених специфікою інформаційного середовища, в якому воно здійснюється. Важливим є постійний зворотний зв'язок з викладачем, що реалізується за допомогою сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

Дистанційне навчання в закладах освіти повинно здійснюватися з відповідністю вимогам безпечного освітнього середовища, що передбачає дотримання вимог санітарного регламенту, захисту персональних даних, законодавства щодо кібербезпеки, недопущення проявів булінгу, та має бути вільним від пропаганди та агітації тощо. Режими проведення дистанційного навчання підлітків з ППР наведено на Рис. 1.

Освітній процес при дистанційному навчанні підлітків з ППР в умовах воєнного стану має бути орієнтований, перш за все, на створення безпечних умов навчання. Відповідно, обов'язковим є дотримання порядку дій при оголошенні сигналу повітряної тривоги чи іншої загрози. Враховуються також і зовнішні фактори, що можуть спричинити складнощі/неможливість підключення учнів та/або педагогічних працівників до занять у синхронному режимі. Тому альтернативою лишається використання засобів комунікації, доступних учасникам освітнього процесу.

⁷ Наказ Міністерства освіти і науки України № 1115 від 08.09. 2020 «Деякі питання організації дистанційного навчання» {із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства освіти і науки № 201 від 24.02.2023; № 1276 від 09.09.2024; № 865 від 17.06.2025; № 1020 від 18.07.2025; № 1213 від 05.09.2025 }

Режими дистанційного навчання

Синхронний режим

- означає співпрацю в режимі реального часу: всі учасники освітнього процесу одночасно перебувають у веб-середовищі;
- учні приєднуються до зв'язку з вчителем за розкладом;
- дає можливість на обмін миттєвими повідомленнями та негайний зворотний зв'язок

Асинхронний режим

- дозволяє розміщувати навчальні матеріали в інтернеті, школярі працюють у власному темпі та у зручний для себе час;
- дає потрібну кількість часу для оволодіння темою;
- може охоплювати різноманітні засоби інформації, аудіо- та відеоуроки (і не обмежуватися ними)

Рис.1. Режими проведення дистанційного навчання підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку.

Дистанційне навчання школярів з ППР легкого та помірного ступенів відбувається з урахуванням індивідуальних особливостей психофізичного розвитку, включає використання допоміжних технологій дистанційного навчання (озвучування даних з екрану, голосове введення тексту, субтитри, клавіатура зі спеціальними можливостями тощо) з урахуванням індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів учнів. Всім учасникам освітнього процесу, особливо дітям із ООП, в умовах воєнного стану в Україні необхідна своєчасна психолого-педагогічна допомога та підтримка.

Освітній процес під час дистанційного навчання дітей з ППР забезпечується за участі асистента вчителя та/або асистента учня.

Дистанційна форма навчання спрямована на реалізацію завдань освітньої програми та формування в учнів/учениць з ППР компетентностей та базових знань, умінь і навичок, визначених Державним стандартом базової середньої освіти.

Здоровий спосіб життя та його складники, особливо – оптимальний режим фізкультурно-оздоровчої активності, організованої в умовах дистанційного навчання, має визначальне значення для забезпечення всебічного розвитку учнів з ППР, сприяє здоров'язбереженню, підвищенню адаптаційного потенціалу та оптимізації їх освітньої діяльності.

Реалізація положень Концепції «Нова українська школа» та Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року одним із першочергових завдань, які поставлені перед закладами освіти, визначає здоров'язбереження учнів. Це пов'язано з тим, що фізичний стан і рухові можливості дитини з ППР визначають її дієздатність у практичній діяльності, резерви організму щодо компенсації відхилень психофізичного та психоемоційного розвитку, впливають на здібності до навчання та сприяють її подальшій соціальній адаптації.

Завдання АФК в домашніх умовах визначаються нагальними потребами учня. І залежать як від індивідуального психофізичного (психоемоційного) стану дитини, так і від можливостей їх реалізації батьками. Напрямом прикладення зусиль є зміцнення здоров'я конкретного школяра з ППР (легкого чи помірною ступеня) та реалізація завдань програми відповідного класу, а *завданнями* є:

- ◆ формування мотивації потреби до занять ФК та до здорового способу життя;
- ◆ формування умінь і навичок здорового способу життя;
- ◆ формування позитивного для учня оточення; формування позитивного психоемоційного стану дитини; корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження дитини;
- ◆ утримання на достатньому рівні практичних умінь і навичок; поліпшення рівня фізичної підготовленості учня;
- ◆ розвиток обсягу та стійкості уваги школяра;
- ◆ розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості); розвиток відчуття темпу та ритму;
- ◆ розвиток здатності до довільних цілеспрямованих дій (у тому числі – дрібної моторики та чіткості рухів), покращення здатності до взаємодії обома руками;
- ◆ розвиток координації, чіткості та узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів;
- ◆ мовленнєвий розвиток, збагачення та конкретизація активного та пасивного словника;
- ◆ попередження та корекція наявних порушень психофізичного розвитку (формування навички правильної постави; корекція м'язового тону; профілактика плоскостопості та корекція початкових форм плоскостопості тощо);
- ◆ профілактика послаблення зору, корекція зорового сприймання;

- ◆ формування основ знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, як невід’ємні складові загальної культури людини;
- ◆ формування/розвиток позитивної соціальної поведінки учня: виховання морально-вольових якостей, комунікативних навичок, культури спілкування; формування адекватної самооцінки тощо.

Плідність вирішення оздоровчих, освітніх, розвивальних, корекційних і виховних завдань АФК учнів з ППР основної і старшої ланок освіти великою мірою залежить від дотримання критеріїв вибору фізичних вправ, що застосовуються при проведенні занять з АФК у дистанційному форматі. При цьому потрібно враховувати: вікові особливості учня; індивідуальні особливості психофізичного та психоемоційного розвитку дитини; рівень фізичної підготованості учня; міжпредметний зв’язок, як ланку підвищення ефективності освітнього процесу. Потрібно відзначити особливу важливість індивідуального і диференційованого підходу при плануванні та проведенні занять при реалізації АФК в дистанційному форматі.

Дуже важливим є правильний підбір і **використання засобів АФК**. Комплексне використання засобів АФК допомагає ефективно вирішувати завдання здоров’язбереження та здоров’яформування.

Засоби АФК, що застосовуються в навчанні ФК підлітків з ППР описані нами вище (див. С. 8).

Щодо застосування нормативів фізичної підготовленості учнів – ними не доцільно слугуватись при роботі з дітьми з ППР легкого та, особливо, помірною ступеня з огляду на велику різницю в їх фізичних можливостях.

Потрібно розробити та використовувати *ППР дитини*, де зазначено труднощі функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров’я дитини, детально зазначено завдання занять АФК, рекомендовані підвідні вправи, представлені фізичні вправи різних частин заняття, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання тощо.

Дистанційне навчання дасть результати лише тоді, коли буде посильним для усіх учасників освітнього процесу. Вчитель ФК має унікальну роль у формуванні фізично розвиненої особистості, яка володіє оптимальними способами виконання фізичних вправ, життєво необхідними руховими уміннями та навичками.

Основні умови забезпечення ефективного впровадження дистанційного навчання дітей з ООП в освітній процес зазначено на Рис. 2-3.

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ООП**

забезпечується

I

ретельним плануванням та проектуванням освітнього процесу на основі сучасних освітніх інформаційно-комунікаційних технологій

високим рівнем цифрової компетентності всіх учасників освітнього процесу

дотриманням вимог нормативно-правових документів, спрямованих на створення безпечного освітнього середовища та задоволення ефективності освітнього процесу

оволодінням якісними електронними навчальними матеріалами та можливістю їх поповнення; чіткою послідовністю їх вивчення та втілення педагогами закладу освіти

Рис. 2. Умови забезпечення ефективного впровадження дистанційного навчання дітей з ООП в освітній процес. Частина 1.

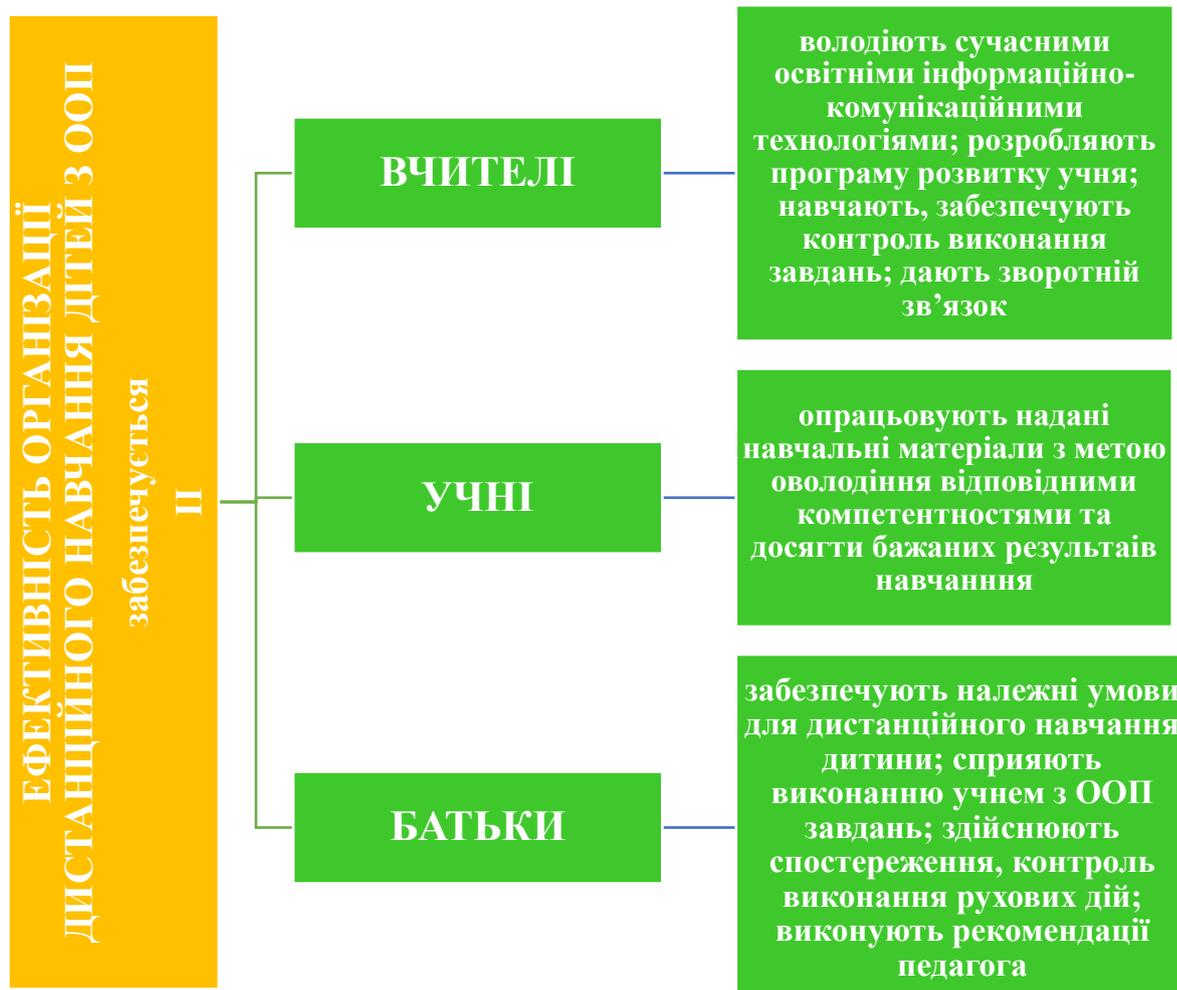


Рис.3. Умови забезпечення ефективного впровадження дистанційного навчання дітей з ООП в освітній процес. Частина 2.

Оцінювання навчальних досягнень з ФК учнів спеціального ЗЗСО для дітей з ППР здійснюється вербально та передбачає врахування особистих здобутків дітей протягом чверті / навчального року.

Основні види оцінювання результатів навчання учнів, що проводяться закладом освіти: формувальне, поточне та підсумкове (тематичне, семестрове, річне).

При оцінюванні навчальних досягнень на заняттях з АФК школярів із інтелектуальними порушеннями в процесі дистанційного навчання враховують:

- індивідуальні особливості засвоєння змісту навчального матеріалу;
- рівень засвоєння основ теоретичної підготовки;
- рівень розвитку рухових якостей, практичних умінь і навичок і техніки виконання рухової дії.

В процесі оцінювання навчальних досягнень з ФК потрібно відзначити важливість індивідуального та диференційованого підходу, індивідуального контролю та регулювання фізичного та психоемоційного навантаження, дотримання індивідуальних лікарських протипоказань.

При організації дистанційного навчання з АФК доцільно:

- модифікувати зміст програми навчання до індивідуальних особливих освітніх потреб дитини, що полягає у зменшенні обсягу та спрощенні характеру матеріалу, зміни методу подання тощо;
- забезпечити варіювання змісту програми навчання дитини згідно з наявними умовами надзвичайної ситуації воєнного характеру в місці проживання учня;
- забезпечити організацію дистанційної роботи з огляду на існуюче матеріально-технічне забезпечення проведення дистанційного навчання;
- сприяти використанню наочності в процесі навчання;
- надавати більше часу для виконання завдання;
- використання варіативності засобів та методів повторення для запам'ятовування матеріалу;
- забезпечити використання спеціального оснащення (наприклад, площинні моделі, об'ємні муляжі тощо);
- забезпечити постійний контроль виконання фізичних вправ;
- забезпечити профілактику фізичної та психоемоційної втоми, моніторинг втомлюваності; техніку виконання фізичних вправ і рухливих ігор, дихальних вправ тощо;
- позитивне оцінювання навіть найменших успіхів учня.

Відзначимо, що при проведенні дистанційного навчання з АФК потрібно:

- організувати тісну співпрацю з батьками (опікунами) дитини;
- ретельно продумати і розробити ІПР дитини;
- підбирати (розробляти) рухові завдання, які б максимально стимулювали пізнавальну та рухову активність учня і мали визначену корекційно-розвивальну спрямованість;

- проводити чіткий і доступний інструктаж, враховуючи індивідуальні особливості підлітка з ППР;
- розробити поурочний план, враховуючи індивідуальні особливості психофізичного розвитку дитини, можливість контролю та допомоги батьків; продумати варіації проведення заняття;
- пояснювати навчальний матеріал чітко та просто, повторювати кількаразово; подавати зміст навчального матеріалу невеликими частинами; обов'язкове повторення та закріплення вивченого;
- темп виконання рухового завдання має відповідати індивідуальним можливостям дитини;
- при проведенні фізичної вправи потрібно забезпечити правильну техніку її виконання;
- під час проведення заняття змінювати заплановане згідно зі станом дитини, здатністю до виконання вправ, втомлюваністю та враховуючи воєнну ситуацію в місці перебування дитини;
- давати завдання, спираючись на конкретні зразки.

В АФК підлітків важливим є якісне *забезпечення контролю стану* учня при виконанні завдання, індивідуальний підхід до розробки завдань і методики тренувального процесу.

Мета проведення контролю дій учнів – виявлення адекватності педагогічно спрямованих дій та їхніх ефектів запланованим результатам і, при виникненні невідповідності, прийняття необхідних рішень з корекції дій управління. Це забезпечує можливість своєчасного внесення змін у проведення корекційно-розвивальних заходів дистанційного навчання.

Педагогічний контроль – це контроль з боку педагога (інструктора з фізкультури, асистента вчителя).

Види педагогічного контролю: попередній; оперативний; поточний.

Попередній контроль проводять з метою виявлення початкового рівня психофізичних можливостей учня, особливостей індивідуального фізичного розвитку та зони його найближчого розвитку. Проводиться сумісно з лікарським контролем розвитку дитини.

Оперативний контроль визначає оцінку реакцій організму дитини на фізичне навантаження під час занять з АФК та після них, техніку виконання вправи, можливості зміни завдання тощо. Також використовується з метою визначення інтенсивності навантаження на занятті та адекватності фізичних навантажень функціональним можливостям учня.

Поточний контроль проводять з метою оцінювання ефективності проведення заняття з АФК / серії занять / окремої оздоровчої програми тощо. Наприклад, оцінювання фізичної підготовленості учня в кінці чверті.

Обов'язковим при проведенні фізкультурних занять на дистанційному навчанні є постійний контроль стану дитини з ООП педагогом/батьками та включення до заняття корекційно-розвивальних вправ лише після погодження з реабілітологом (лікарем).

Особливості забезпечення одного з компонентів корекційно-розвивального впливу засобів ФВ при проведенні дистанційного навчання підлітків з ППР, *величини фізичного (тренувального) навантаження*, описані нами вище, при розгляді урочної форми занять (див. 1.1. С. 18-20).

При проведенні дистанційної форми роботи з АФК дуже велике значення має індивідуальний підхід до *дозування фізичних навантажень* учнів з легким і, особливо, з помірним ступенем ППР. Потрібно забезпечити регуляцію рівня фізичного навантаження учнів відповідно їх індивідуальним можливостям. З цією метою застосовується диференційований підхід, варіація використання об'єму та інтенсивності навантажень в залежності від особливостей вікового розвитку рухових якостей, рівня фізичної підготованості школярів, їх статі.

Необхідним є постійний контроль фізичних навантажень учнів у процесі проведення дистанційної форми занять з ФК. При цьому, потрібно враховувати особливості розвитку волі та комунікативних навичок дітей середнього та старшого шкільного віку з ППР; зважати на зовнішні ознаки втоми (прискорення дихання; зниження швидкості реакції, темпу та швидкості руху, інтенсивності м'язових зусиль, погіршення координації тощо).

При перших ознаках втоми доцільно дати дитині можливість відпочити, для чого застосовуються дихальні вправи, вправи на розслаблення; після чого робота продовжується спочатку в низькому темпі, згодом – посилення рівня інтенсивності (під індивідуальним контролем). Розробка індивідуальної програми тренування і постійний контроль стану учня сприяють підвищенню оздоровчого впливу заняття.

Заняття з АФК, цікаві для учнів, викликають у них позитивні емоції і меншу втому. Одним з дієвих шляхів, що сприяють підвищенню мотивації рухової діяльності школярів є створення таких умов, які дозволять дітям отримувати задоволення в результаті здійснення ними дії.

Варто відзначити ефективність *застосування засобів української етнокультури в системі АФК* учнів із ППР.

Усвідомлення школярами себе як частини народу України має велике виховне значення. Особливої актуальності використання на заняттях з АФК засобів української етнокультури, як ланки національно-патріотичного виховання, набуває у зв'язку з широкомасштабним військовим вторгненням російської федерації на територію України.

Українські народні ігри належать до універсального засобу всебічного виховання дітей – в них присутнє шанобливе ставлення до національної культури, вони створюють емоційну основу для розвитку патріотичних почуттів, морального виховання.

З метою підвищення ефективності навчальної діяльності учня з ППР на дистанційному навчанні доцільно проведення корекційно-розвивальних рухливих ігор, що включають фізичні вправи/елементи попередньо розучених фізичних вправ. Це сприяє зменшенню рівня фізичного та психоемоційного навантаження, стомлюваності учня; підвищенню рівня сприйняття ним навчального матеріалу; зростанню інтелектуальної та фізичної працездатності дитини.

Для корекції психоемоційного стану підлітка доцільним є застосування дихальної, кистьової та пальчикової гімнастики, елементів масажу/самомасажу, імітаційних та ритмопластичних вправ, фітбол-гімнастики, музикотерапії та кольоротерапії тощо.

Розглянемо групи чинників, що *впливають на ступінь працездатності та представляють потенційну загрозу для здоров'я* підлітка з ППР при проведенні дистанційного навчання (див. Рис. 4).

З огляду впливу на здоров'я дітей, здоров'язберігаючі технології використання засобів АФК на дистанційному навчанні можна поділити на групи:

- технології, що сприяють запобіганню станам перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптивних станів дітей (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні паузи, ритмічна гімнастика тощо);
- технології, пов'язані з безпосереднім впливом на функціональний стан різних органів та систем організму дитини (гімнастика для очей, масаж, дихальна гімнастика, звукова гімнастика, кольоротерапія, музикотерапія тощо);
- технології, пов'язані з впливом на психіку дитини; з формуванням її психологічного здоров'я (релаксація, кинезіологічна гімнастика, пальчикова гімнастика, психогімнастика, казкотерапія, сміхотерапія тощо);

Групи чинників, що впливають на ступінь працездатності та представляють потенційну загрозу для здоров'я учня

фізіологічні
(стать, вік,
стан
здоров'я
тощо)

фізичні
(гігієнічні)
(освітленість
приміщення,
температура
повітря,
шум, колір
стін тощо)

психічні /
психоемоці
йні
(настрій,
осуд,
заохочення
тощо)

Рис. 4. Групи чинників, що впливають на ступінь працездатності та представляють потенційну загрозу для здоров'я учня.

Застосування представлених технологій АФК може бути складним в умовах дистанційного навчання дітей з ППР легкого та, особливо, помірною ступеня. В даному розділі посібника буде розглянуто лише деякі з них – ті, які з найбільшою вірогідністю батьки реалізують у домашніх умовах. Але, за потреби, всі рекомендовані технології АФК можна знайти у навчальних програмах відповідного класу.

З метою оптимізації корекційно-розвивального впливу засобів АФК можуть використовуватись рекомендовані реабілітологом (лікарем) тренажери та тренажерні пристрої АФК.

При застосовуванні здоров'язберігаючих технологій в процесі АФВ підлітків з ППР в умовах дистанційного навчання потрібно:

- дотримуватись режиму дня учня;
- забезпечувати психоемоційний комфорт дитини у родині;
- запобігати виникненню факторів ризику здоров'я дитини;

- при виконанні навчальних завдань із інших предметів освітньої програми на онлайн-уроках, слідкувати за рівнем як фізичного, так і психоемоційного стану дитини;
- при ознаках втоми чи не звичайної для цієї дитини зміни психоемоційного стану – зробити перерву в занятті, переключити увагу дитини, змінити приміщення, провітрити приміщення, провести комплекс фізкультхвилинки (фізкультпаузи), провести загальне чи часткове обтирання, включити спокійну музику тощо;
- при плануванні фізичного навантаження враховувати рівень рухової підготовленості школяра;
- проводити фізичні вправи в приміщенні після вологого прибирання та провітрювання (залежно від температури довкілля – у приміщенні з відчиненими вікнами, слідкуючи за відсутністю протягу; на балконі (те ж саме); за можливості – у дворі приватного помешкання чи на присадибній ділянці);
- демонструвати виконання фізичної вправи (чи її елементу, в разі складності вправи) технічно правильно, повторювати показ вправи, за потреби, неодноразово; вивчаючи, виконувати вправу разом з дитиною (скільки потрібно, залежно від віку та індивідуальних можливостей школяра);
- при проведенні комплексів фізичних вправ (рухливих ігор) слідкувати за психофізичним (психоемоційним) станом учня – реагуючи за потреби (зменшуючи тривалість виконання рухової дії, зменшуючи швидкість виконання рухової дії, зменшуючи амплітуду виконання вправи, змінюючи умови виконання фізичної вправи (наприклад, використовуючи в.п., що полегшують або ускладнюють рух; застосовуючи самоопір, опору партнера); змінюючи вагу предметів, що використовуються при проведенні вправи; зменшуючи рівень координаційної складності рухових дій, що входять до складу фізичної вправи);
 - контролювати правильність техніки виконання фізичної вправи;
 - будь-яке заняття з ФК починати з більш простих вправ, поступово їх ускладнюючи;
 - забезпечувати повторення матеріалу, розученого напередодні;
 - забезпечувати контроль і оцінювання виконання вправи: при позитивній оцінці важливо конкретизувати досягнення дитини; при негативній – пояснити сутність помилки, її причину та шлях виправлення, та, обов'язково, похвалити школяра за старанність та за успішно виконані елементи фізичної вправи (їх конкретизувати);
 - підібрати відповідний музично-ритмічний супровід;

- забезпечити адекватне відновлення сил дитини;
- за дві години до сну дитини не допускати проведення фізичних вправ з великим фізичним чи емоційним навантаженням;
- при складанні приблизного плану дня, варто продумати кілька можливостей (варіантів) його проведення – на випадок змін психофізичного (психоемоційного) стану дитини чи непередбачуваних обставин дня родини;
- розробити алгоритм дій на випадок виникнення критичної (надзвичайної) ситуації (повітряної тривоги, пожежі тощо) і дотримуватись його;
- при проведенні фізичних вправ забезпечувати розуміння дитиною власних настанов (пояснення) - враховуючи інтелектуальні та фізіологічні особливості дитини та її мовленнєвий розвиток.

В умовах дистанційного навчання важливо дотримуватись рекомендацій вчителя з ФК спеціального ЗЗСО для дітей з ППР.

Реалізація завдань програми з АФК підлітків з ППР залежить від відповідності комплексу використаних засобів АФВ та дотримання гігієнічних принципів при організації навчального процесу індивідуальним особливостям психофізичного розвитку дітей, у зв'язку з тим, що кожен з них має свою динаміку та потенційні можливості розвитку.

Розглянемо особливості використання деяких здоров'язбережувальних технологій АФК в практиці дистанційного навчання школярів з ППР.

Ці заходи проводяться щоденно в приміщенні чи на свіжому повітрі (в залежності від змісту заходу та відповідності погодних умов гігієнічним нормам). Важливо, щоб всі фізичні вправи проводились із урахуванням індивідуальних особливостей психофізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учня.

Ранкова гігієнічна гімнастика

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

Ранкова гігієнічна гімнастика включає гімнастичні вправи та фізичні вправи прикладного характеру, виконання яких добре знайоме дитині. Поєднання ранкової гігієнічної гімнастики із загартовуванням значно підвищує її оздоровчий вплив на організм учня. В комплекси ранкової

гігієнічної гімнастики дітей з ППР на дистанційному навчанні важливо включити дихальні вправи; вправи суглобової гімнастики, на розтягування; вправи для м'язів рук, ніг і тулуба.

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

Фізкультурні хвилинки

Проводяться періодично під час навчального дня з метою запобігання загальної і локальної втоми дитини, підвищення продуктивності праці (як розумової, так і фізичної), забезпечення гігієни розумової праці, збільшення рухової активності підлітка, профілактики послаблення зору, профілактики та корекції порушень постави. Позитивно впливає включення в комплекс дихальних вправ, вправ на розслаблення, для покращення зору, для формування м'язового корсету, для м'язів рук і ніг; кистьової та пальчикової гімнастики, імітаційних вправ, малорухливих ігор/елементів малорухливих ігор.

Обов'язковим є проведення фізкультхвилинок починаючи з 3-го онлайн-уроку, бажаним – на всіх онлайн-уроках (чи в перервах між ними). Комплекс складається з 3 – 4 загальнорозвиваючих і коригуючих вправ (вже знайомих учню) і триває 2 – 3 хв.

Фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань

Систематичне проведення сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності, активній рекреації, профілактиці послаблення зору, профілактиці та корекції порушень постави, розвитку інтересу та звички до занять АФК. В комплекс включаються дихальні вправи, вправи на розслаблення, для покращення зору, для м'язів рук, ніг і тулуба; кистьова та пальчикова гімнастика, імітаційні вправи, ритмопластичні вправи, елементи середньорухливих чи малорухливих ігор (або середньорухливі чи малорухливі ігри повністю) тощо.

Фізкультпаузи проводяться в другій половині дня, під час організованого виконання домашніх завдань, протягом 5-6 хв і включають 5 – 6 вправ.

Фізкультурні заняття в другій половині дня

Ці щоденні заняття тривалістю не менше 1 години. Заняття краще проводити на повітрі в усі пори року (при дотриманні гігієнічних норм). Тривалість заняття може бути збільшена. Залежно від місця проведення, фізкультурні заняття включають вправи основної гімнастики, спортивно-

прикладні вправи/елементи спортивно-прикладних вправ, рухливі ігри, естафети, спортивні ігри/елементи спортивних ігор.

Заняття має ігровий характер. Для зацікавлення школярів застосовують змагання, естафети, рухливі та середньорухливі ігри тощо. Під час проведення заняття діти активно відпочивають і, одночасно, закріплюють рухові вміння та навички.

Заходи попередження травматизму школярів під час занять фізичними вправами описані нами вище (див. 2.2. С. 34-36).

Ми розглянемо *особливості організації запобіжних заходів в процесі дистанційного навчання АФК підлітків з ППР з метою попередження дитячого травматизму.*

В умовах воєнного стану в Україні робота з попередження травматизму та нещасних випадків серед учнів з ППР при заняттях фізичними вправами є одним із найважливіших завдань учителя ФК. Формування безпечної поведінки учнів з ППР на дистанційних заняттях з АФК надзвичайно важливо і в мирний час, а при виникненні кризової ситуації набуває ще більшого значення.

Безпека життєдіяльності, попередження травматизму школярів під час дистанційного навчання в умовах дії правового режиму воєнного стану в Україні та продовження широкомасштабної агресії російських військ великою мірою залежить від:

- організації і матеріально-технічного забезпечення проведення онлайн-уроку АФК чи заняття АФК в асинхронному режимі;
- присутності дорослого члена сім'ї поряд із дитиною;
- супроводу учня до укриття (організації безперешкодної евакуації дитини в разі необхідності); наявності рюкзака безпеки;
- наявності та стану захисної споруди поблизу місцеперебування дитини;
- чіткого дотримання алгоритму дій під час критичної (надзвичайної) ситуації (повітряної тривоги, пожежі, ракетного удару тощо).

Важливо передбачити заходи попередження травматизму школярів під час занять фізичними вправами при проведенні всіх форм роботи в процесі дистанційного навчання АФК.

З метою попередження травматизму та оптимізації заходів безпеки учня варто:

- перед початком занять перевірити готовність місця проведення дистанційного навчання (відповідність освітлення і вентиляції; технічну

справність спортивного та ігрового реманенту; безпечність закріплення реманенту; відсутність пошкоджень, гвіздків; чистоту приміщення тощо), комплектацію аптечки;

- не допускати до занять АФК хвору дитину;
- перевірити відсутність (забезпечити перевірку відсутності) годинників, прикрас та інших предметів у дитини перед початком заняття АФК;
- дотримуватись основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті АФК; вимог до спортивної форми та взуття;
- правила техніки безпеки пояснювати кілька разів; за потреби нагадувати правила техніки безпеки при проведенні рухових дій;
- дотримуватись на онлайн-уроці режимів руху та відпочинку; надавати фізичне навантаження згідно індивідуальних можливостей учня;
- не допускати виконання дитиною фізичних вправ без нагляду педагога (батьків);
- не допускати самовільного використання учнем реманенту;
- здійснювати контроль за фізичним навантаженням і психоемоційним станом учня; контроль техніки виконання фізичних вправ; контроль виконання правил поведінки та безпеки при проведенні рухливих ігор/виконанні фізичних вправ;
- реагувати зміною об'єму та інтенсивності навантаження та виконанням спеціально підібраних фізичних вправ на втому школяра; звільняти дитину від заняття при поганому самопочутті;
- припинити онлайн-урок (заняття АФК в асинхронному режимі) при виникненні обставин, що можуть нести загрозу життю та здоров'ю учнів; дотримуватись алгоритму дій під час надзвичайної ситуації (тривоги, пожежі, ракетного удару тощо).

При організації АФК у спеціальних ЗЗСО для дітей з ППР в умовах воєнного стану важливо передбачити заходи безпеки та попередження травматизму дітей, зважаючи на особливості їх реалізації у конкретному закладі освіти.

Підвищення мотивації рухової діяльності дитини

Важливою умовою ефективності дистанційного навчання АФК є розвиток у дитини інтересу та звички до занять фізичними вправами, зацікавленість у руховій діяльності – наявність домінуючої мотивації, яка визначає цілеспрямовану діяльність учня.

Одним з дієвих шляхів, що сприяють підвищенню мотивації діяльності учня є створення таких умов, які дозволять йому отримувати задоволення в

результаті здійснення рухової дії. Рухові завдання повинні бути цікавими, поданими в конкретній формі, мати наочний результат.

В першу чергу це – рухливі та сюжетно-рольові ігри, імітаційні та ритмопластичні вправи, а також фізичні вправи, проведені в ігровій формі. Гра може бути сюжетно-рольовою, з досить простим і зрозумілим учню сюжетом, залежно від віку та індивідуальних можливостей школяра. Дитина зацікавлюється, отримує задоволення від своїх успіхів в оволодінні кожною дією, кожним елементом.

При цьому важливою умовою проведення рухової дії є позитивне підкріплення її результатів. У деяких (чи багатьох, залежно від особливостей розвитку конкретної дитини) випадках доцільним є створення ситуації штучного успіху, під час якої, незважаючи на неточності у виконанні рухових завдань гри (чи вправи), дитина отримує схвальну оцінку за старання. Диференційований підбір завдань, що дає можливість учню успішно їх виконувати, сприяє виникненню морального задоволення у неї, зростанню впевненості в своїх силах, позитивному відношенню до занять фізичними вправами.

Для підвищення мотивації діяльності використані в процесі рухливої гри (фізичної вправи) предмети можуть бути яскравими, незвичної форми. Наприклад, при проведенні фітбол-гімнастики фізіуроли чи хопи (більш доцільні у використанні при роботі з дітьми даної категорії, ніж звичайні фітболи) важливо підібрати не тільки за діаметром, а й за кольором – можуть використовуватись оранжеві, рожеві, зелені з жовтим, голубі з жовтим (в залежності від форми ППР та рівня психоемоційного напруження дитини). Також потрібно відзначити використання мультимедіа - медіа, що використовують різні формати інформаційного контенту та обробки інформації (наприклад, текст, аудіо, графіка, анімація, відео, інтерактивність).

Демонстрація наочних посібників сприяє підвищенню мотивації практичної діяльності школяра, зростанню інтересу до занять фізичними вправами; розвитку уваги та просторового орієнтування; підвищенню рівня пізнавальної активності учнів.

Потрібно відзначити, що застосування міжпредметних зв'язків в процесі всіх форм занять з АФК дозволяє специфічні для окремих предметних областей знання та способи практичних дій, завдяки переносу їх у суміжні дисципліни, перетворити в поняття та узагальнені вміння школярів. Систематичне використання інтегрованих знань створює широкі можливості для розвитку мотивації до ФВ та підвищення ефективності освітнього процесу

Планомірна організація занять АФК дитини з ППР на дистанційному навчанні дозволить значно підвищити рівень функціональних можливостей

кожного учня, поліпшити його рухову підготовленість, і, в результаті, підвищити фізичну та розумову працездатність дитини.

Організація освітнього процесу підлітків з ППР середнього та старшого шкільного віку вимагає від педагога високого професіоналізму, здатності до зміни тактики в залежності від індивідуальних особливостей розвитку конкретної дитини.

Уроки АФК, режимні фізкультурно-оздоровчі заходи та позакласні форми занять АФК збагачують школярів руховими навичками та сприяють розвитку рухового аналізатора. Їх вплив не обмежується корекцією окремих функцій, а й забезпечує гармонізацію психофізичного розвитку дітей та корекцію його порушень, сприяє соціальній адаптації підлітків. Взаємозв'язок усіх напрямів освітнього процесу при проведенні занять з АФК створює оптимальні умови для всебічного розвитку особистості учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонік В. І. Антонік І. П., Андрианов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посіб. Київ: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2019. 336 с.
2. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. Київ : Здоров'я, 1985. 96 с.
3. Арефьев, В. Г. Диференціація розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи: теорія і практика : монографія. Київ : Центр учбової літератури Нац. пед. ун-ту ім. М. Драгоманова, 2014. 196 с.
4. Бобренко І. В. Програма з корекційно-розвиткової роботи «Лікувальна фізична культура» для 5-10 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку. Київ: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2022. 158 с.
5. Бобренко І. В. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-10 класи» для спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку та закладів загальної середньої освіти зі спеціальними класами для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку. Київ: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2024. 122 с.
6. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання. 5-9 класи. Харків : Ранок, 2009. 256 с.
7. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. 352 с.
8. Гриневич Л. М. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи / МОН України. Київ, 2016. 40 с. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
9. Дистанційне навчання: виклики, результати та перспективи. Порадник. З досвіду роботи освітян міста Києва : навч.-метод. посіб. / упоряд.: І. П. Воротникова, Н. В. Чайковська. Київ: ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 456 с.
10. Енциклопедія освіти /Нац. академ. пед. наук України; [гол. ред. В. Г. Кремень; заст. гол. ред. В. І. Луговий, О. М. Топузов; відп. секр. С. О. Сисоєва; редкол. : О. І. Ляшенко, С. Д. Максименко, Н. Г. Ничкало та ін.]: 2-ге вид., допов. та перероб. Київ: Юрінком Інтер, 2021. 1144 с.
11. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2017. Відомості Верховної Ради України. 2017. № 38-39. Ст. 380 (в редакції Закону № 4695-IX від 01.01.2026) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
12. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів 5-10 класів з порушеннями інтелектуального розвитку : навч.-метод. посіб. / О. В. Чеботарьова, Г. О. Блеч, І. В. Гладченко, С. В. Трикоз, І. В. Бобренко та ін. За ред.: О. В. Чеботарьової, І. В. Гладченко. Київ: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2019. 120 с.
13. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Київ: Олімпійська література, 1999. 232 с.
14. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с
15. Лист Міністерства освіти і науки України № 1/16828-25 від 13.08.2025 «Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів /інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному

році»

<https://drive.google.com/file/d/1vdjd5WtfN0cUdT1ZisM2roFJCHT4mBYT/view?pli=1>

16. Лист Міністерства освіти і науки України № 1/17666-25 від 26.08.2025 «Про організацію освітнього процесу осіб з особливими освітніми потребами в закладах загальної середньої освіти у 2025/2026 навчальному році»

<https://drive.google.com/file/d/1e-dFD41t1emN2mQo7VRUkJ8fHa5VKwe/view>

17. Максименко С. Д. Теорія і практика психолого-педагогічного дослідження. Київ: НДП, 1990. 239 с.

18. Малихін О. В., Арістова Н. О., Алексєєва С. В. Індивідуалізація навчання як засіб компенсації освітніх втрат учнів закладів загальної середньої освіти в умовах воєнного стану та повоєнний час: методичні рекомендації. Київ. Інститут педагогіки НАПН України. 2023. 59 с.

19. Маліков М. В., Свасьєв А. В., Богдановська Н. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Запоріжжя: ЗДУ, 2006. 227 с.

20. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. Київ: Євролінія, 2002. 320 с.

21. Матсар І. Т., Абдулаєв В. І., Берчіль В. І., Луценко О. Г. Гігієна дітей і підлітків: навч. підр. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Гордон, 2019. 364 с.

22. Миронова С. П. Розвиток свідомого ставлення до навчання у дітей з інтелектуальними порушеннями в контексті реалізації Концепції Нової української школи. Актуальні питання корекційної освіти. Педагогічні науки. 2019. Вип. 14. С. 219–227. <https://doi.org/10.32626/2413-2578.2019-14.219-227>

23. Москаленко Н. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 238 с.

24. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 300 с.

25. Наказ Міністерства освіти і науки України № 1115 від 08.09. 2020 «Деякі питання організації дистанційного навчання» {із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства освіти і науки № 201 від 24.02.2023; № 1276 від 09.09.2024; № 865 від 17.06.2025; № 1020 від 18.07.2025; № 1213 від 05.09.2025}

26. Наказ Міністерства освіти і науки України № 1317 від 07.12.2021 «Про затвердження типової освітньої програми для 5-10 (11) класів спеціальних закладів середньої освіти для осіб з особливими освітніми потребами» {із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства освіти і науки № 769 від 29.08.2022; № 898 від 12.10.2022}

27. Папуша В. Г. Методика фізичного виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 192 с.

28. Постанова Кабінету Міністрів України № 1089 від 04.11.2020 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» (зі змінами, внесеними згідно з Постановою КМ № 930 від 19.08.2022; Постановою КМ № 707 від 18.06.2025) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

29. Постанова Кабінету Міністрів України № 1392 від 23.11.2011 «Про затвердження Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти» (зі змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 538 від 07.08.2013; № 143 від 26.02.2020) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF#Text>

30. Постанова Кабінету Міністрів України № 898 від 30.09.2020 «Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти» (зі змінами,

внесеними згідно з Постановою КМ № 972 від 30.08.2022)
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/898-2020-%D0%BF#Text>

31. Прохоренко Л. І., Бабяк О. О., Баташева Н. І., Душка А. Л., Недозим І. В., Омельченко І. М., Орлов О. В. Навчання дітей з порушеннями когнітивного розвитку в умовах компетентнісного підходу: навч.-метод. посіб. / за ред. В. В. Засенко, Л. І. Прохоренко. Київ : «Наша друкарня». 2020. 435 с.

32. Прохоренко Л.І., Прохоренко Д.О. Проблеми та переваги дистанційного навчання дітей з порушеннями когнітивного розвитку. Abstracts of VI International Scientific and Practical Conference. Warsaw, Poland, 2023. pp. 260-265. <https://eu-conf.com/ua/events/modern-ways-of-solving-the-problems-of-science-in-the-world/>

33. Розпорядження Кабінету Міністрів України №988-р від 14.12.2016 «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти “Нова українська школа” на період до 2029 року»
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>

34. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олімпійська література, 2001. 438 с.

35. Синьов В. М, Матвеева М. П, Хохліна О. П. Психологія розумово відсталого дитини : підручник. Київ : Знання, 2008. 359 с.

36. Супрун М. О. Педагогіка: підручник. Київ: КДА, 2018. 400 с.

37. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. 384 с.

38. Цюсю А. В., Довганюк В. М., Ковальчук Н. М. Планування навчальної роботи з фізичної культури в школах І–ІІІ ступенів : навч. посіб. Луцьк : Надстир'я, 1998. 364 с.

39. Чудна Р. В. Адаптивне фізичне виховання дітей з вадами розвитку: навч.-метод. посіб. Київ-Донецьк : Норд-Прес, 2011. 308 с.

40. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание: монография. Київ : Наукова думка, 2000. 358 с.

41. Шандригось В. І. Організація навчальної роботи вчителя фізичної культури за допомогою комп'ютера. Тернопіль : ТНПУ, 2005. 260 с.

42. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. 272 с.

43. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. 276 с.

44. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. 304 с.

45. Pockock T., Miyahara M. Inclusion of students with disability in physical education: a qualitative meta-analysis. International Journal of Inclusive Education. 2018. Vol. 22. №7. P. 751-766.

46. Prokhorenko L. I. Psycho-correction of motivation for learning achievements among schoolchildren with cognitive development disorders. Science and Education. 2018. № 5. P. 52-57. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2018-5-8>

47. Tomilson C. A. The differentiated Classroom : Responding to the needs of all learners, 2nd edition / C. A. Tomilson. – Alexandria, V A : Association for Supervision and Curriculum Development, 2014. 197 p.

48. Zhang W., Suprun M., Zubrytskyi I., Smerechak L., Lytvyn I. Inclusive education: building spaces of equality and support for all students. Journal of Interdisciplinary Research. 2024. 1 (14) (42). P. 114-118.