

**Модельна навчальна програма «Фізична культура»
для 5-6 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти
для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку
(авт. Прибєга О. М., Василенко Н. А., Лапін А. В.,
Різченко А. В.)**

*«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
(наказ Міністерства освіти і науки України від 26.04.2022 № 383)*

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Метою освітньої галузі фізичної культури є гармонійний фізичний розвиток особистості здобувачів освіти, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду через формування їх стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Компетентнісний потенціал освітньої галузі фізичної культури зазначений у Державному стандарті базової середньої освіти та розкривається через можливість формування усіх ключових компетентностей через розвиток умінь і ставлень та опанування базових знань.

Кількість навчальних і корекційних годин та вимоги до обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти з освітньої галузі фізичної культури зазначені в Державному стандарті та передбачають, що здобувач освіти в процесі навчання:

- формує власну психічну та соціально-психологічну сфери особистості засобами фізичного виховання;
- систематично займається фізичною культурою, володіє технікою фізичних вправ;
- усвідомлює значення фізичної/рухової активності для підтримання стану здоров'я та задоволення у процесі фізичного виховання.

Фізична культура є складовою освітнього процесу здобувачів освіти з інтелектуальними порушеннями. Вона вирішує освітні, виховні, корекційно-розвиваючі та лікувально-оздоровчі завдання. Фізичне виховання розглядається та реалізується комплексно, знаходиться у тісному зв'язку з розумовим, моральним, естетичним, трудовим навчанням і займає провідне місце у формуванні та розвитку ключових компетентностей здобувачів освіти, що сприяє їх підготовці до самостійного життя, продуктивної праці, вихованню позитивних якостей особистості та соціалізації в цілому.

Основна мета вивчення даного предмета полягає у всебічному розвитку особистості здобувачів освіти з інтелектуальними порушеннями в процесі залучення їх до фізичної культури, формування ключових компетентностей та базових знань (рухова активність, здоровий спосіб життя, безпека під час занять фізичними вправами, техніко-тактична підготовка, формування особистості засобами фізичного виховання).

Відповідно до вимог *Державного стандарту* базової середньої освіти запропонована модельна програма з фізичної культури (5-6 класи) має наступні завдання:

- *корекція порушень фізичного розвитку;*

- формування доступних рухових умінь та навичок;
- розвиток сприйняття власного тіла, відчуття його положення в просторі, загальної координації рухів;
- формування вміння діяти за інструкцією дорослого;
- розвиток спритності, гнучкості, балансування, вміння утримувати рівновагу;
- розвиток дрібної моторики, скоординованості рухів руки та моторики мовленнєвого апарату;
- формування прагнення брати участь у спільних з іншими дітьми спортивних та рухливих іграх з правилами;
- формування функцій елементарного самоконтролю та саморегуляції при виконанні фізичних вправ. залучення до самостійних занять фізичними вправами та занять улюбленим видом спорту у вільний час;

Програма передбачає корекцію психофізичного розвитку, а саме:

- збагачення чуттєвого досвіду;
- формування та розвиток прагнення до позитивного емоційного настрою та мотивації;
- формування та вдосконалення фізичної та психічної готовості до рухової активності;
- формування навичок спілкування;
- формування адекватної оцінки власних фізичних можливостей;
- формування вміння володіння своїм тілом.

Приклади корекційних вправ додаток 5

Заплановані результати освоєння навчального предмета (особистісні та предметні)

У структурі запланованих результатів чільне місце належить особистісним результатам, оскільки вони забезпечують оволодіння комплексом соціальних (життєвих) компетенцій, необхідні для досягнення основної мети сучасного освіти – введення здобувачів освіти з інтелектуальними порушеннями у соціум, оволодіння ними соціокультурним досвідом.

Особистісні результати освоєння програми освіти включають індивідуально-особистісні якості та соціальні (життєві) компетенції здобувачів освіти, соціально значущі ціннісні установки:

- усвідомлення себе як особистість, як учень/учениця, як громадянин/громадянка;
- виховання шанобливого ставлення до інших;
- сформованість відповідних уявлень про власні можливості, про

необхідне життєзабезпечення;

- *опанування навичками адаптації до сучасної дійсності;*
- *опанування комунікативними навичками, що використовуються у житті;*
- *опанування навичками комунікації та прийнятими нормами соціальної взаємодії;*
- *здатність до осмислення соціального оточення, свого місця в ньому, прийняття відповідних віку цінностей та соціальних ролей;*
- *прийняття та освоєння соціальної ролі учня/учениці, прояв соціально значущих мотивів навчальної діяльності;*
- *сформованість навичок співпраці з дорослими та однолітками у різних соціальних ситуаціях;*
- *виховання естетичних норм та потреб, цінностей та почуттів, прояв доброзичливості, чуйності та взаємодопомоги, прояв співпереживання до почуттів інших людей;*
- *сформованість усвідомлення та потреби до здорового способу життя;*
- *прояв готовності до самостійного життя.*

Предметні результати засвоєння програми характеризують засвоєні здобувачами освіти знання та вміння, відповідні для фізичної культури. Предметні результати здобувачів освіти з порушеннями інтелектуального розвитку не є основним критерієм при прийнятті рішення про переведення їх в наступний клас, але розглядаються як одна із складових при оцінці підсумкових досягнень. Предметні результати оцінюються за вміннями застосувати отримані знання у житті, рівнем пізнавальної активності; ставлення до застосування набутих вмінь та навичок і особистісним розвитком кожного учня за критеріями фізичної компетентності. (Додаток 1).

Впроваджують поточне, тематичне та підсумкове оцінювання досягнень здобувачів освіти з порушеннями інтелектуального розвитку.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури здобувачів освіти з порушеннями інтелектуального розвитку (легкого та помірного ступенів) потрібно дотримуватися індивідуального та диференційованого підходу, особистісного контролю та регулювання фізичного та психоемоційного навантаження, дотримання індивідуальних медичних протипоказань (листок здоров'я – додаток 2). Важливим є забезпечення медико-педагогічного контролю: як спостереження за виконанням рухових дій, так і спостереження та відповідне регулювання фізичного навантаження учнів/учениць відповідно до їх індивідуальних можливостей, що набуває особливого значення при роботі із здобувачами освіти, що входять до

спеціальної медичної групи. Характеристика навчання здобувачів освіти з порушеннями легкого та помірного ступеня наведена в додатках 3 та 4.

Характеристика структури та змісту *модельної програми з фізичної культури (5-6 класи) та особливості його реалізації*

Відповідно до окреслених завдань, у курсі фізичної культури (5-6 класи) у змісті програми виокремлено дві складові: **інваріантний модуль** (Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка) та **варіативні модулі** (Гімнастика, легка атлетика, баскетбол, футбол, бадмінтон, рухливі ігри, волейбол, настільний теніс та степ-аєробіка).

Кожен із перерахованих розділів включає деякі теоретичні відомості та матеріал для практичної підготовки здобувачів освіти.

Структура модельної програми з фізичної культури в 5-6 класах розрахована 3 години на тиждень.

Курс фізичної культури в 5 класі передбачає гармонійний фізичний розвиток особистості здобувачів освіти; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя; освоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними варіативними модулями та видами рухової активності протягом життя, формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; забезпечення індивідуального вибору рухової активності, формування запасу рухових вмінь та навичок, необхідних у повсякденному житті, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і елементами фізкультурно-спортивної діяльності; забезпечення протягом навчального року наскрізного розвитку фізичних якостей здобувачів освіти, забезпечення для кожного оптимального фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму; розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація здобувачів освіти у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки; застосування гендерного підходу у виборі елементів виду фізкультурно-спортивної діяльності чи рухової активності; забезпечення безпеки під час занять фізичною культурою; ігрова спрямованість та забезпечення високої рухової активності уроку.

У *шостому класі* продовжується і поглиблюється опрацювання здобувачами освіти програмних напрямів для 5 класу. Ця частина курсу спрямована більшою мірою на отримання теоретичних знань і практичних навичок, які обумовлюють прагнення і здатність займатися різними видами рухової активності та спорту протягом життя; формування здорового способу життя; формування адекватної позитивної самооцінки; формування

організаційних здібностей, дисциплінованості та співпраці в рамках групи, класу, команди; широке використання інтегрованого підходу до засвоєння знань, розуміння сутності руху, формування позитивного ставлення до рухової активності, свідомого ставлення здобувачів освіти до тренувальних і оздоровчих ефектів вправ – значення рухової активності. Наступність у навчанні фізичної культури зберігається також у вимогах програми до очікуваних результатів навчання.

Навчальний матеріал структурований таким чином, щоб зберегти наступність і послідовність вивчення тем від 5 до 6 класу, врахувати інтегровані, міжпредметні (із предметами соціальної та здоров'язбережувальної галузі) та міжгалузеві зв'язки (з громадянською та історичною, природничою, мовно-літературною та іншими освітніми галузями).

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка»

5 КЛАС

Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<i>Теоретико-методичні знання</i>			
<p>Рухова активність – основи фізичного здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація. Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями.</p> <p>Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку.</p> <p>Основи здорового способу життя. Вплив на організм загартування. Види та способи загартування. Емоційні стани під час фізичної активності.</p> <p>Виконання вправ для розвитку</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи; інформаційні повідомлення; проблемний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p><i>Групова та парна робота:</i></p>	<p><i>Учень/учениця:</i> виявляє інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя/вчительки); має елементарне уявлення про фізичну культуру та значення фізичних вправ в житті (при підказці чи за нагадуванням учителя/вчительки/); має уявлення про основні фізичні якості та їх розвиток (за підказкою чи за вказівкою)</p>	<p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Удосконалення координації рухів, орієнтування в просторі, концентрації уваги. Формування вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями.</p>

<p>фізичних якостей – основа твого успіху. Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей. Правила змагань з обраних видів спорту/варіативних модулів Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Техніка фізичних вправ – основа ефективного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності. Використання правил у практичній ігровій та змагальній діяльності. Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та</p>	<p>розв'язування конкретних навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання учителя/вчительки; <i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; <i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань). <i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>	<p>учителя/вчительки); <i>здійснює</i> підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою учителя/вчительки); <i>має</i> уявлення про правильну поставу, її значення для здоров'я дитини, профілактику порушень постави (за допомогою учителя/вчительки); <i>орієнтується</i> в спортивному залі (за допомогою чи за вказівкою учителя/вчительки); <i>сприймає</i> звернене мовлення учителя/вчительки; <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-</p>	<p>Збагачення та конкретизація словникового запасу. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Корекція фізичної напруги. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили) Корекція психоемоційного стану. Корекція розслаблення м'язів рук, швидкості перемикання, образного мислення Розвиток уявлень про</p>
---	--	---	---

<p>задоволення після фізичної активності.</p> <p>Цікаві факти та інформаційні повідомлення, публікації, видання, фільми, інтернет ресурси, присвячені спорту.</p> <p>Самоконтроль під час занять та виконання фізичних вправ.</p> <p>Вплив різних фізичних навантажень на організм людини.</p> <p>Дотриманням правильного положення тіла.</p> <p>Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності.</p>		<p>оздоровчої діяльності, обґрунтовує важливість дотримання правил безпеки під час виконання фізичних вправ пояснює наслідки недотримання правил безпеки (при підказці учителя/вчительки); <i>розуміє</i>, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини (за допомогою учителя/вчительки); <i>знає</i>, що таке вольові якості які формуються у процесі виконання фізичних вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя/вчительки); <i>підтримує</i> учасників команди, допомагає їм</p>	<p>оточуюче середовище, власне тіло.</p> <p>Розвиток навичок діалогічного мовлення.</p> <p>Корекція самоконтролю та саморегуляції</p>
---	--	--	---

		<p>виконувати завдання під час рухової діяльності (за нагадуванням учителя/вчительки); <i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності (при підказці чи за нагадуванням учителя/вчительки); <i>відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою учителя/вчительки); <i>виконує</i> різні соціальні ролі під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності (за підказкою учителя/вчительки).</p>	
<i>Загальна фізична</i>			

<i>підготовка</i>			
<p><i>Стройові вправи:</i> перешикування з колони по одному в колону по два в русі з поворотом наліво, із колони по два в колону по одному розведенням та змиканням, розмикання від середини вправо, вліво на витягнуті руки приставними кроками; рух вперед з кроку на місці; ходьба «змійкою»</p> <p><i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості (наслідуючи учителя/учительку).</p> <p><i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи:</i> танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним</p>	<p><i>Практичне виконання:</i> виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням учителя/учительки; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювально- ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. <i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання учителя/учительки.</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i></p>	<p>Учень/учениця:</p> <p><i>Виконує</i> вправи для організації взаємодії на уроці (шикування, способи пересування, тощо) (за вказівкою учителя/учительки); <i>виконує</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості (за наслідуванням учителя/учительки); <i>володіє</i> технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості. (наслідуючи учителя/учительку);</p>	<p>Розвиток практичного мислення.</p> <p>Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Корекція фізичної напруги.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили).</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Закріплення навички узгодження фаз</p>

<p>супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо (наслідуючи учителя/вчительку).</p> <p><i>Загальнорозвивальні вправи:</i> загальнорозвиваючі вправи на місці, в русі, з предметами і без (наслідуючи учителя/вчительку); <i>вправи для розвитку швидкості:</i> розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами і на менших, ніж стандартних майданчиках; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; швидкісний біг (біг 30м, 40м, човниковий біг 3x9м; швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; стрибки через предмети (м'ячі), встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через</p>	<p>виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; навчально-пізнавальна діяльність учнів/учениць у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>	<p><i>виконує</i> під керівництвом учителя/вчительки, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей;</p> <p><i>використовує</i> на практиці просторові та динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) (за наслідуванням чи за показом учителя/вчительки); <i>формує</i> вольові якості у процесі виконання фізичних вправ, виконує довготривалі фізичні вправи, долає страх під час виконання певних фізичних вправ за</p>	<p>дихання з руховими актами.</p> <p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток узагальненості мислення.</p> <p>Розвиток просторово-часових уявлень.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості та чіткості виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили).</p> <p>Розвиток навичок діалогічного мовлення.</p> <p>Корекція самоконтролю та</p>
--	---	---	--

<p>гімнастичну лаву з опорою на руки з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.; <i>вправи на розвиток сили</i>: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі лежачи , присідання, піднімання тулуба з положення лежачи (за підказкою чи допомогою учителя/вчительки); <i>швидкісно-силові якості</i>: біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою, стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору ; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); <i>вправи на розслаблення м'язів</i>:</p>		<p>підтримки учителя/вчительки; <i>бере участь</i> у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) (за допомогою учителя/вчительки); <i>володіє</i> технікою фізичних вправ (за наслідуванням чи показом учителя/вчительки); <i>виконує</i> рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності. (за допомогою учителя/вчительки); <i>регулює</i> свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності (під контролем</p>	<p>саморегуляції. Координація рухів і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування у просторі. Узгодженість рухів, розвиток сили розгиначів ніг. Симуляція дихальної та серцевої систем, засвоєння темпу. Швидкість реакції, спритність, орієнтування в просторі, частота і точність рухів у часі, стійкість вестибулярного апарату. Корекція рухової пам'яті, уваги,</p>
---	--	---	--

<p>активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю, згинання-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням; (наслідуючи учителя/учительки); <i>витривалості</i>: вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант; елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми,</p>		<p>учителя/учительки); <i>усвідомлює</i> важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час (при підказці чи нагадування учителя/учительки); <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності (за нагадуванням учителя/учительки)</p>	<p>узгодженість рухів</p> <p>Розвиток дрібної моторики кисті рук. Координація рухів кисті, концентрація уваги, диференціювання зусиль у часі і просторі. Диференціація тактильних відчуттів, зіставлення зусилля і простору, здатність зору розрізняти відстань, швидкісно-силові якості.</p>
--	--	--	---

<p>адаптовані для розвитку витривалості; <i>спритності</i> використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з різних в.п., асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання правою, лівою руками; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину з місця); ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі та у статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загальнорозвиваючі вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 3x9 м; стрибок угору; стрибок в довжину з місця; стійки в різних положеннях на</p>			
---	--	--	--

<p>одній нозі, вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані тощо.</p> <p>Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей.</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>			
--	--	--	--

**Інваріантний модуль: «Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка»
6 КЛАС**

Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<i>Теоретико-методичні знання</i>			
<p>Рух – це життя! Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація!</p> <p>Інструктаж з техніки безпеки на уроці, під час занять обраними варіативними модулями.</p> <p>Наслідки не дотримання техніки безпеки. Дії у разі настання нещасного випадку.</p> <p>Основи здорового способу життя.</p> <p>Згубний вплив шкідливих звичок на організм дитини, круто бути здоровим.</p> <p>Вплив на організм загартування.</p> <p>Види та способи загартування.</p> <p>Емоційні стани під час фізичної</p>	<p><i>Практичне виконання:</i></p> <p>поєднання теоретичних знань з практичними діями, практична перевірка визначень, тверджень, переконань тощо.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакової, спільної для всіх роботи; інформаційні повідомлення; проблемний, пояснювально-ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань. Цікаві практичні, інформаційні, історичні факти.</p> <p><i>Групова та парна робота:</i></p> <p>розв'язування конкретних</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>виявляє</i> інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя/вчительки); <i>має</i> елементарне уявлення про фізичну культуру та значення фізичних вправ в житті; (при підказці чи за нагадуванням учителя/вчительки); <i>розуміє</i> шкідливий вплив на дитячий організм дитини (за підказкою учителя/вчительки); <i>здійснює</i> підготовку до</p>	<p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою.</p> <p>Удосконалення координації рухів, орієнтування в просторі, концентрації уваги.</p> <p>Формування вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями.</p> <p>Збагачення та</p>

<p>активності.</p> <p>Прояви фізичної/ рухової діяльності у повсякденному житті</p> <p>Виконання вправ для розвитку фізичних якостей – основа твого успіху.</p> <p>Підбираємо потрібні вправи для розвитку різних фізичних якостей.</p> <p>Правила змагань з обраних видів спорту/варіативних модулів</p> <p>Права, обов'язки, соціальні ролі учасників рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Характерні особливості співпраці учасників у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності. Значення взаємодопомоги і співпраці між учасниками рухової (спортивно-ігрової) діяльності.</p> <p>Техніка фізичних вправ – основа ефективного фізичного розвитку та самореалізації у руховій (спортивно-ігровій) діяльності.</p> <p>Використання правил у практичній</p>	<p>навчальних завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання учителя/вчительки;</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань; виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями.</p> <p><i>Квест-технологія:</i> об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> Поєднання теоретичних знань із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>	<p>уроку фізичного виховання (за допомогою чи вказівкою учителя/вчительки);</p> <p><i>дотримується</i> правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (при підказці чи за нагадуванням учителя/вчительки);</p> <p><i>має</i> уявлення про правильну поставу, її значення для здоров'я дитини, профілактику порушень постави (за допомогою учителя/вчительки);</p> <p><i>орієнтується</i> в спортивному залі (за допомогою чи за вказівкою учителя/вчительки);</p> <p><i>використовує</i> засвоєний</p>	<p>конкретизація словникового запасу.</p> <p>Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p>
---	--	--	--

<p>ігровій та змагальній діяльності. Вчимося відчувати власне тіло, емоції, відчуття здоров'я та задоволення після фізичної активності. Цікаві факти та інформаційні повідомлення, публікації, видання, фільми, інтернет ресурси, присвячені спорту. Самоконтроль під час занять та виконання фізичних вправ. Характерні помилки під час виконання фізичних вправ та їх причини. Вплив різних фізичних навантажень на організм людини. Дотриманням правильного положення тіла. Основи самоконтролю емоцій, настрою та їх зв'язок зі станом здоров'я та успішністю спортивно-ігрової діяльності. Причини коливань настрою під час рухової активності та ігрової</p>		<p>словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою учителя/вчительки); <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності (за допомогою учителя/вчительки); <i>пояснює</i>, як фізкультурно-оздоровча діяльність впливає на спосіб життя та здоров'я людини (за допомогою учителя/вчительки); <i>знає</i>, що таке вольові якості які формуються у процесі виконання фізичних вправ(при підказці чи за</p>	<p>Корекція фізичної напруги. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p>
--	--	--	--

діяльності.		<p>нагадуванням учителя/учительки); <i>дотримується</i> етичних норм у процесі виконання фізичних вправ, спортивно-ігрової та змагальної діяльності (за нагадуванням учителя/учительки); <i>підтримує</i> учасників команди, допомагає їм виконувати завдання під час рухової діяльності (під контролем учителя/учительки); <i>застосовує</i> нову для себе інформацію, зокрема щодо правил, способів виконання вправ, у процесі спортивно-ігрової діяльності (за підказкою учителя/учительки);</p>	<p>Розвиток навичок діалогічного мовлення. Корекція самоконтролю та саморегуляції</p>
Загальна фізична підготовка			

<p><i>Стройові вправи:</i> перешикування з колони по одному в колону по два(три, чотири у русі з поворотом наліво; рух вперед з кроку на місці; ходьба «змійкою», « протиходом», ходьба по діагоналі.</p> <p><i>Додаткові вправи:</i> вправи для формування постави та запобігання плоскостопості, профілактики (корекції) порушень постави, профілактики (корекції) статичної плоскостопості(наслідуючи учителя/вчительку).</p> <p><i>Музично-ритмічні та танцювальні вправи:</i> танцювальні кроки, елементи танцювальних видів спорту, комбінації різних танцювальних рухів без музичного супроводу та з музичним супроводом, виконання танцювальних флешмобів, фан-ап зарядок тощо (наслідуючи учителя/вчительку); <i>загальнорозвивальні вправи:</i></p>	<p><i>Практичне виконання:</i> виконання вправ різних видів рухової активності; виконання вправ за завданням учителя/вчительки; виконання рухових дій під час рухливих та спортивних ігор.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій; проблемний, інформаційний, пояснювальний- ілюстративний виклад матеріалу; виконання репродуктивних та творчих завдань.</p> <p><i>Групова та парна робота:</i> виконання пошукових рухових завдань; група розв'язує окреме завдання (однакове або диференційоване); виконання в групах завдання учителя/вчительки;</p> <p><i>Індивідуальна робота:</i> самостійне виконання завдань;</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> виконує вправи для організації взаємодії учнів/учениць на уроці (шикування, способи пересування, тощо) (за вказівкою учителя/вчительки); виконує вправи для формування постави та запобігання плоскостопості.(за наслідуванням учителя/вчительки); володіє технікою фізичних вправ, що використовують для профілактики (корекції) порушень постави застосовує фізичні вправи для профілактики (корекції) статичної плоскостопості. (наслідуючи учителя/вчительку)</p>	<p>Розвиток практичного мислення.</p> <p>Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Корекція фізичної напруги.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили).</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p> <p>Розвиток слухо-зоро-</p>
--	---	---	---

<p>вправи на місці, під час руху, з предметами і без, в парах тощо (наслідуючи учителя/вчительку); <i>вправи для розвитку швидкості</i></p> <p>Розвиток швидкості в циклічних локомоціях: рухливі ігри та естафети; спортивні ігри за спрощеними правилами; імітація рухів руками або ногами і бігу з максимально або варіативною частотою та з різних вихідних положень; швидкісний біг (біг 40м, 60м, човниковий біг 4x9м; швидкісно-силові вправи: стрибки з ноги на ногу; стрибки на одній нозі; стрибки через предмети м'ячі, встановлені на різній відстані; стрибки (ліворуч – праворуч) через гімнастичну лаву з опорою на руки з просуванням вперед; вистрибування з напівприсіду та присіду; стрибки на скакалці та ін.; <i>вправи на розвиток сили</i>: згинання і розгинання рук в упорі лежачи;</p>	<p>виконання спеціально підібраних завдань, у відповідності з підготовкою і навчальними можливостями; диференційовані індивідуальні завдання; навчально-пізнавальна діяльність учнів/учениць у процесі виконання специфічних завдань; закріплення; повторення.</p> <p><i>Квест-технологія</i>: об'єднання декількох завдань, практичного і теоретичного спрямування у гру (ланцюг інтелектуальних і практичних завдань).</p> <p><i>Інтегровані завдання</i>: Поєднання практичних навичок і теоретичних знань з фізичної культури із близькими за змістом темами природничих, математичних, історичних, мовних предметів.</p>	<p><i>виконує</i> під керівництвом учителя/вчительки, фізичні вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей;</p> <p><i>використовує</i> на практиці просторові та динамічні особливості фізичних вправ, які сприяють розвитку окремих фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) (за наслідуванням чи показом учителя/вчительки); <i>формує</i> вольові якості у процесі виконання фізичних вправ, виконує довготривалі фізичні вправи, долає страх під час виконання певних фізичних вправ (за підтримки</p>	<p>вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток навичок діалогічного мовлення.</p> <p>Корекція самоконтролю та саморегуляції</p> <p>Координація рухів і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування у</p>
--	---	---	--

<p>підтягування висі лежачи , присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; (за підказкою чи допомогою учителя/вчительки); <i>швидкісно-силові якості</i>: біг у змінному темпі в різних напрямках, зі швидкістю; естафети та спортивні ігри; різні види легкоатлетичних стрибків (у довжину та висоту, із місця та з розбігу, багатоскоки); стрибки зі скакалкою; вистрибування з присіду вгору, стрибки в «глибину» з м'яким приземленням; загально-підготовчі вправи для розвитку гнучкості (згинання, розгинання, нахили, повороти, тощо); <i>вправи на розслаблення м'язів</i>: активні вправи; пасивні вправи; допоміжні вправи з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах; вправи з максимальною рухомістю,</p>		<p>учителя/вчительки); <i>бере участь</i> у рухливих та спортивних іграх, виконує фізичні вправи (зокрема ідеомоторні, завдання для активізації уваги, підтримання її стійкості) (за допомогою учителя/вчительки) Систематичні заняття фізичними вправами, володіння технікою фізичних вправ (наслідуючи чи за показом учителя/вчительки); <i>виконує</i> рухові дії в рухливих/ спортивних іграх та естафетах, змагальній діяльності (за допомогою учителя/вчительки); <i>регулює</i> свій психоемоційний стан у процесі рухової діяльності</p>	<p>просторі. Узгодженість рухів, розвиток сили розгиначів ніг. Симуляція дихальної та серцевої систем, засвоєння темпу Швидкість реакції, спритність, орієнтування в просторі, частота і точність рухів у часі, стійкість вестибулярного апарату</p>
---	--	--	--

<p>згинанням-розгинанням, відведенням, приведенням, обертанням; (наслідуючи учителя/учительку);</p> <p><i>витривалості:</i></p> <p>вправи для загальної витривалості; рівномірний біг початку підготовчої частини; вправи з простою технікою виконання та активним функціонуванням більшості скелетних м'язів; колове тренування з безперервним методом виконання вправ помірної інтенсивності; спеціальні дихальні вправи; використання у вправах безперервного методу (рівномірний, висхідний або низхідний варіант; елементи та комбінації вправ різних варіативних модулів програми, адаптовані для розвитку витривалості, спритності використовувати вправи, які містять елементи новизни; вправи з</p>		<p>(за контролем учителя/учительки);</p> <p><i>усвідомлює</i> важливість здорового способу життя і активно займається руховою активністю, виконує фізичні вправи на уроці та у поза навчальний час (при підказці чи нагадування учителя/учительки);</p> <p><i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час фізкультурно-оздоровчої діяльності (за нагадуванням учителя/учительки).</p>	<p>Корекція рухової пам'яті, уваги, узгодженість рухів</p> <p>Розвиток дрібної моторики кисті рук. Координація рухів кисті, концентрація уваги, диференціювання зусиль у часі та просторі.</p>
--	--	---	--

<p>незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; метання правою, лівою руками; вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань); ускладнення вправ додатковими рухами; зміна швидкості й темпу руху; зміна способів виконання вправ; рухливі та спортивні ігри; біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загальнорозвиваючі вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; човниковий біг 4x9 м; стрибок угору; стрибок в довжину з місця; стійки в різних положеннях на одній нозі, із закритими та відкритими очима; виконання поворотів; вправи на динамічну рівновагу; вправи на точність влучання у горизонтальну</p>			<p>Диференціація тактильних відчуттів, зіставлення зусилля і простору, здатність зору розрізняти відстань, швидкісно-силові якості.</p>
--	--	--	---

<p>та вертикальну ціль із заданої відстані тощо.</p> <p>При виконанні вправ слід запобігати перевтомі, а тривалість відпочинку повинна бути достатньою.</p> <p>Вправи варіативних модулів спрямованих на комплексний або ізольований розвиток фізичних якостей.</p> <p>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети.</p>			
--	--	--	--

Варіативний модуль ГІМНАСТИКА 5 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<p>Види гімнастики. Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики.</p> <p>Руховий режим дня для</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ ранкової гімнастики та формування вміння та навички.</i></p>	<p>Учень/учениця: <i>знає</i> види гімнастики (за нагадуванням чи підказкою</p>	<p>Розвиток просторово-часових уявлень.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості,</p>

<p>учнів/учениць 5-го класу. Самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень. Важливість вправ на гнучкість перед заняттям, техніка безпеки на заняттях.</p> <p><i>Стройові вправи:</i> ходьба з лівої ноги за командою учителя/вчительки.</p> <p>Перешикування з колони по одному в колону по два.</p> <p>Повороти ліворуч, праворуч, кругом Поняття «інтервал».</p> <p>Ходьба в обхід з поворотами на кутах. Ходьба із зупинками за сигналом учителя/вчительки.</p> <p><i>Загальнорозвивальні та корегуючі вправи без предметів:</i> <i>вправи на формування правильної постави:</i> вправи з утриманням вантажу (100—150 г) на голові; повороти кругом; при сидінні; ходьба по гімнастичній лаві з різними</p>	<p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках з гімнастики.</p> <p>Гімнастика для здоров'я, самоконтроль, повага до свого тіла, обговорення заходів в режимі дня.</p> <p>Гімнастика в режимі дня. Безпека та дисципліна – запорука перемоги.</p> <p><i>Участь у змаганнях</i> участь учнів/учениць внутрішньошкільних, міських та всеукраїнських змаганнях.</p> <p><i>Практичне виконання</i> ритмопластичні вправи на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне</p>	<p>учителя/вчительки); <i>знає та виконує</i> фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня учнів/учениць 5 класу та дотримується правил їх виконання (за нагадуванням учителя/вчительки); <i>виконує</i> команди та інструкції учителя/вчительки (при підказці учителя/вчительки) <i>називає усно, жестами</i> різновиди гімнастичних вправ (за допомогою чи підказки учителя/вчительки); <i>здійснює</i> ходьбу з лівої ноги за командою (наслідуючи чи за показом</p>	<p>чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.</p> <p>Корекція рухової пам'яті, уваги, узгодженість рухів.</p> <p>Координація рухів і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування у просторі.</p>
--	--	---	--

<p>положеннями рук; пересування по похилій площині; - <i>дихальні вправи:</i> повне поглиблене дихання з різними рухами рук. Дозоване дихання в ходьбі з рухами рук у різних напрямках. - <i>вправи розслаблення м'язів:</i> розслаблені потрясіння кінцівками з можливо повнішим розслабленням м'язів при спокійному пересуванні по залі. Розслаблення м'язів після виконання силових вправ; -<i>лазіння:</i> лазіння по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 45°) з переходом на гімнастичну стінку різними способами. Повзання по мату різними способами. Підлізання під кілька перешкод висотою 40 см. Пролізання крізь гімнастичні обручі.</p>	<p>виконання однакових, спільних для всіх рухових дій під музичний супровід.</p>	<p>учителя/вчительки); <i>виконує</i> перешикування із колони по одному в колону по два, три(чотири) способом послідовних поворотів ліворуч (за показом чи наслідуючи учителя/вчительки); <i>здійснює</i> лазіння по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 45°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); пролізання крізь гімнастичні обручі, перелізання через 2-3 перешкоди різної висоти до 1м. (за допомогою учителя/вчительки); <i>виконує</i> повзання по-</p>	<p>Координація рухів, м'язової сили рук і плечового поясу. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Подолання страху висоти, координація і узгодженість рухів рук і ніг, профілактика плоскостопості, уяви. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психоемоційної напруги. Закріплення навичок правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого</p>
--	--	--	---

<p>Перелізання через 2-3 перешкоди різної висоти до 1 м.</p> <p>- основні положення і рухи рук, голови, кінцівок тулуба:</p> <p>збереження заданого положення голови при виконанні нахилів, поворотів та обертань тулуба. 3 в. п. — стоячи ноги нарізно, руки на пояс — повороти тулуба вправо, вліво з одночасними нахилами. 3 в. п. — ноги нарізно, руки в сторони — нахили вперед з поворотами в бік. Нахили тулуба вперед у поєднанні з поворотами і рухами рук.</p> <p>Відведення ноги назад із підніманням рук вгору.</p> <p>Перехід з упору присівши в упор лежачи поштовхом двох ніг, повернутися до в. п.</p> <p>Випади: вперед і в сторони, назад з нахилом вперед.</p> <p>Напівприсідання з різними положеннями рук (вперед, на</p>		<p>пластунськи з підлізанням під перешкоди (h=40 см) (за допомогою чи наслідуючи учителя/вчительки);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи допомогою учителя/вчительки);</p> <p><i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя/вчительки);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів/учениць(за допомогою чи підказкою учителя/вчительки);</p> <p><i>дотримується</i> правил безпеки під час занять гімнастичними вправами;</p> <p><i>називає усно, жестово</i> різновиди гімнастичних</p>	<p>мовлення.</p> <p>Подолання почуття страху.</p> <p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток здатності до самовираження.</p> <p>Розвиток уяви.</p> <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Формування навички правильної постави.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p>
--	--	---	---

<p>пояс, за голову). Колові рухи тулубом, руки за головою, вгорі. Піднімання зігнутих і випростаних ніг у положенні, лежачи на спині. Стрибки у напівприсіді з просуванням вперед. Згинання і розгинання рук, в упорі стоячи, руки на висоті плечей, грудей. Виконання комбінацій з вивчених вправ. <i>Акробатичні вправи (елементи, зв'язки):</i> перекид вперед і назад з положення упор присівши: стійка на лопатках; «Місток» із положення лежачи на спині (за підтримкою та контролем учителя/вчительки). <i>Прості та змішані виси та упори:</i> вис на рейці на руках протягом 10 сек. Піднімання зігнутих ніг у висі на гімнастичній стінці. Вис на канаті із захопленням</p>		<p>вправ (за допомогою чи підказки учителя/вчительки); <i>Визначає</i>, як гімнастика впливає на зміцнення здоров'я (при підказці чи за нагадуванням учителя/вчительки); <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя/вчительки); <i>виконує</i> випаді вперед і в сторони, назад з нахилом вперед. Напівприсідання з різними положеннями рук (вперед, на пояс за голову). Колові рухи тулубом, руки за головою, вгорі. Піднімання зігнутих і випростаних ніг у положенні, лежачи на спині. Стрибки у</p>	<p>Розвиток узгодженості рухових дій. Корекція рухової пам'яті, уваги, узгодженість рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток емоційної сфери. Розвиток відчуття ритму та темпу. Збагачення словника. Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p>
---	--	---	--

<p>його ногами навхрест. <i>ритмопластичні вправи:</i> ходьба із збереженням правильної постави під музику; танцювальний крок підскоком приставний крок вперед, убік крок галопом. Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично- ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Елементи української хореографії (з використанням мультимедійних засобів). Крок з притопом – під музично- ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком</p>		<p>напівприсіді з просуванням вперед. Згинання і розгинання рук, в упорі стоячи, руки на висоті плечей, грудей. Виконання комбінацій з вивчених вправ (наслідуючи чи за показом учителя/вчительки); <i>виконує</i> вправи загально- фізичної підготовки стройові вправи і прийоми; стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя/вчительки); <i>виконує</i> елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них (наслідуючи чи за</p>	
---	--	--	--

і темпом).		<p>показом учителя/учительки); <i>виконує</i> елементи української хореографії; крок польки; біг гопака правою та лівою вперед (наслідуючи чи за показом учителя/учительки); <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично- ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя/учительки); <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації; <i>вміє</i> порівнювати та аналізувати рухи інших учнів/учениць (за допомогою учителя/учительки); <i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-,</p>	
------------	--	---	--

		відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою учителя/вчительки).	
6 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<p>Види гімнастики. Базові вправи та комплекси ранкової гімнастики.</p> <p>Руховий режим дня для учнів/учениць 6-го класу.</p> <p>Самоконтроль, повага до свого здоров'я, обговорення порушень</p> <p>Важливість вправ розігріву, вправ на гнучкість перед заняттям, техніка безпеки на заняттях</p> <p><i>Стройові вправи:</i> ходьба з лівої ноги за командою учителя/вчительки.</p> <p>Перешиккування з колони по одному в колону по два (три,</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ ранкової гімнастики та формування вміння та навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, результатів змагань) для використання класом на уроках з гімнастики.</p> <p>Гімнастика для здоров'я, самоконтроль, повага до свого тіла, обговорення заходів в режимі дня.</p> <p>Гімнастика в режимі дня.</p>	<p>Учень/учениця: <i>знає</i> види гімнастики (за нагадуванням чи підказкою учителя/вчительки) <i>знає та виконує</i> фізкультурно- оздоровчі заходи в режимі дня учнів/учениць 6 класу та дотримується правил їх виконання (за нагадуванням учителя/вчительки); <i>виконує</i> команди та інструкції учителя/вчительки (за</p>	<p>Розвиток просторово- часових уявлень.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили).</p> <p>Розвиток навичок діалогічного мовлення.</p> <p>Виховання наполегливості, старанності.</p>

<p>чотири).</p> <p>Повороти ліворуч, праворуч, кругом Поняття «інтервал», «дистанція». Зміна ніг у русі. Ходьба в обхід з поворотами на кутах. Ходьба із зупинками за сигналом учителя/вчительки.</p> <p><i>Загальнорозвивальні та корегуючі вправи без предметів: вправи на формування правильної постави:</i></p> <p>вправи з утриманням вантажу (100 – 150 г) на голові; повороти кругом; при сидінні; ходьба по гімнастичній лаві з різними положеннями рук; пересування по похилій площині;</p> <p>- <i>дихальні вправи:</i></p> <p>повне поглиблене дихання з різними рухами рук. Дозоване дихання в ходьбі з рухами рук у різних напрямках;</p> <p>- <i>вправи розслаблення м'язів:</i></p>	<p>Безпека та дисципліна – запорука перемоги.</p> <p><i>Участь у змаганнях участь учнів/учениць внутрішньо шкільних, міських та всеукраїнських змаганнях.</i></p> <p><i>Практичне виконання ритмопластичні вправи на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Фронтальний:</i> одночасне виконання однакових, спільних для всіх рухових дій під музичний супровід.</p>	<p>нагадуванням чи підказкою учителя/вчительки); <i>знає</i> своє місце в строю (за підказкою учителя/вчительки); <i>здійсню</i> ходьбу з лівої ноги за командою (наслідуючи чи за показом учителя/вчительки) <i>виконує</i> перешиккування із колони по одному в колону по два, три (чотири) способом послідовних поворотів ліворуч (за показом чи наслідуючи учителя/вчительки); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи допомогою учителя/вчительки);</p>	<p>Координація рухів і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування у просторі.</p> <p>Удосконалення дихання у поєднанні з рухами рук</p> <p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо).</p> <p>Подолання страху висоти,</p>
--	--	--	---

<p>розслаблені потрясіння кінцівками з можливо повнішим розслабленням м'язів при спокійному пересуванні по залі.</p> <p>Чергування ходьби (стройовим кроком) з ходьбою в напівприсіді з розслабленим і опущеним тулубом. Розслаблення м'язів після виконання силових вправ.</p> <p>Ходьба по гімнастичній колоді на носках.</p> <p>Ходьба по лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву.</p> <p>Лазіння по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз);</p> <p>перелізання через предмет (h=100 см).</p> <p><i>Повзання</i> по гімнастичному мату різними способами</p>		<p><i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя/вчительки);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів/учениць(за допомогою чи підказкою учителя/вчительки);</p> <p><i>здійснює</i> лазіння по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз);</p> <p>перелізання через предмет (h=100 см) (за допомогою учителя/вчительки);</p> <p><i>виконує</i> повзання: попластунськи з підлізанням</p>	<p>координація і узгодженість рухів рук і ніг, профілактика плоскостопості, уяви.</p> <p>Корекція рухової пам'яті, уваги, узгодженість рухів</p> <p>Корекція психоемоційної напруги.</p> <p>Закріплення навички правильного дихання.</p> <p>Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення.</p> <p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності</p>
--	--	--	---

<p>- основні положення і рухи рук, голови, кінцівок тулуба: збереження заданого положення голови при виконанні нахилів, поворотів та обертань тулуба. 3 в. п. – стоячи ноги нарізно, руки на пояс – повороти тулуба вправо, вліво з одночасними нахилами. 3 в. п. – ноги нарізно, руки в сторони – нахили вперед з поворотами в бік. Нахили тулуба вперед у поєднанні з поворотами і рухами рук. Відведення ноги назад із підніманням рук вгору. Перехід з упору присівши в упор лежачи поштовхом двох ніг, повернутися до в. п. Випади: вперед і в сторони, назад з нахилом вперед. Напівприсіди з різними положеннями рук (вперед, на пояс, за голову). Колові рухи тулубом, руки за головою, вгорі. Піднімання зігнутих і випростаних ніг у</p>		<p>під перешкоди (h=40 - 45 см) (за допомогою чи наслідуючи учителя/вчительки); <i>дотримується</i> правил безпеки під час занять гімнастичними вправами; <i>називає усно, жестово</i> різновиди гімнастичних вправ (за допомогою чи підказки учителя/вчительки); <i>усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я (за нагадуванням учителя/вчительки); <i>визначає</i>, як гімнастика впливає на зміцнення здоров'я (при підказці чи за нагадуванням учителя/вчительки); <i>дотримується</i> послідовності виконання</p>	<p>до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць. Естетичний розвиток. Розвиток уяви. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Естетичний розвиток. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної сфери. Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички правильної постави. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток відчуття ритму та темпу. Розвиток уяви.</p>
--	--	---	---

<p>положенні, лежачи на спині. Стрибки у напівприсіді з просуванням вперед. Згинання і розгинання рук, в упорі стоячи, руки на висоті плечей, грудей. Виконання комбінацій з вивчених вправ. <i>Акробатичні вправи (елементи, зв'язки):</i> перекид вперед і назад з положення упор присівши: стійка на лопатках; «Місток» із положення лежачи на спині. (за підтримкою та контролем учителя/вчительки) Прості та змішані виси та упори Підтягування на низькій перекладині(з в.п. вис лежачи) Піднімання прямих ніг у висі на гімнастичній стінці. Вис на канаті із захопленням його ногами навхрест. Лазіння по канату з вузлами. <i>Ритмопластичні вправи:</i></p>		<p>вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя/вчительки); <i>виконує:</i> випаді вперед і в сторони, назад з нахилом вперед. Напівприсіди з різними положеннями рук(вперед, на пояс за голову). Колові рухи тулубом, руки за головою, вгорі. Піднімання зігнутих і випростаних ніг у положенні, лежачи на спині. Стрибки у напівприсіді з просуванням вперед. Згинання і розгинання рук, в упорі стоячи, руки на висоті плечей, грудей. Виконання комбінацій з вивчених вправ (наслідуючи чи за показом учителя/вчительки);</p>	<p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Збагачення словника. Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p>
---	--	--	--

<p>ходьба із збереженням правильної постави під музику; танцювальний крок підскоком приставний крок вперед, убік крок галопом. Крок польки. Біг гопака правою та лівою в перед. Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично- ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Елементи української хореографії (з використанням мультимедійних засобів). Крок з притопом – під музично- ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком</p>		<p><i>виконує</i>: вправи загально- фізичної підготовки стройові вправи і прийоми; стрибки; лазіння, вправи з рівноваги, акробатичні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя/вчительки); <i>виконує</i> елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них (наслідуючи чи за показом учителя/вчительки); <i>виконує</i> елементи української хореографії; крок польки; біг гопака правою та лівою вперед (наслідуючи чи за показом учителя/вчительки); <i>змінює</i> ритм і темп рухів</p>	
---	--	---	--

і темпом).		<p>відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя/вчительки);</p> <p><i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації;</p> <p><i>вміє</i> порівнювати та аналізувати рухи інших учнів/учениць (за допомогою учителя/вчительки);</p> <p><i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою учителя/вчительки);</p> <p><i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за</p>	
------------	--	---	--

		допомогою учителя/вчительки);	
Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА 5 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<p>Види легкої атлетики. Техніка безпеки на уроках з легкої атлетики.</p> <p><i>Ходьба</i></p> <p>Поєднання різновидів ходьби (на носочках, на п'ятах, у напівприсіді, спиною вперед) за вказівкою учителя/вчительки.</p> <p>Ходьба з високим підніманням стегна. Ходьба з зупинками для виконання завдань (присісти, повернутись, виконати вправу).</p> <p>Ходьба приставним кроком лівим та правим боком. Ходьба з різними положеннями рук, з предметами в правій, лівій руці.</p>	<p><i>Фронтальний: обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії легкої атлетики).</i></p> <p>Легка атлетика – королева спорту, а біг це життя!</p> <p><i>Диференціація та індивідуалізація</i></p> <p>учнів/учениць для розвитку основних рухових якостей.</p> <p>Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</i></p> <p>учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час</p>	<p>Учень/учениця:</p> <p><i>називає</i> види легкої атлетики; правила безпеки; (за підказкою чи нагадуванням учителя/вчительки); <i>свідомо ставиться</i> до власного здоров'я та здоров'я інших (за підказкою чи нагадуванням учителя/вчительки); <i>дотримується</i> правил безпеки під час занять легкою атлетикою (за підказкою чи</p>	<p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності).</p> <p>Збагачення словника.</p> <p>Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p> <p>Розвиток швидкісних</p>

<p><i>Біг</i> Повільний біг у рівномірному темпі до 3 хв. Біг на швидкість 40 м з високого та низького старту. Біг із подоланням малих переваг у середньому темпі. Чергування біг з ходьбою на відрізок 30м (15м – біг, 15м –ходьба) Естафетний біг 3х9м <i>Стрибки</i> Стрибки через скакалку на місці у різному темпі. Стрибки через скакалку, просуваючись вперед довільно. Стрибки на нейроскакалці. Стрибки довільним способом (на двох ногах) через перешкоди (відстань до 1м). Стрибки за крок з приземленням на обидві ноги. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Стрибки у висоту з прямого розбігу способом</p>	<p>уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами легкої атлетики: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання легкої атлетики</p>	<p>нагадуванням учителя/вчительки); <i>виконує</i> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань (за показом чи наслідуючи учителя/вчительки); старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 40 м, рівномірний біг до 200 м (без урахування часу) (під контролем учителя/вчительки); стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» (за показом та контролем</p>	<p>якостей, стимуляція дихальної та серцево-судинної системи Координація рухів і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування у просторі. Узгодженість рухів, розвиток сили розгиначів ніг. Удосконалення різноспрямованості руху ніг, вестибулярного апарату. Розвиток дрібної моторики кисті рук. Координація рухів кисті, концентрація уваги, диференціювання зусиль у часі і просторі. Диференціація тактильних відчуттів, зіставлення</p>
---	---	--	---

<p>«переступання».</p> <p><i>Метання</i></p> <p>Метання тенісного м'яча у підлогу на висоту відскоку.</p> <p>Метання малого м'яча на дальність з місця (коридор 15 м).</p> <p>Метання м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль.</p>		<p>учителя/вчительки); <i>виконує</i> метання тенісного м'яча у підлогу на висоту відскоку; метання малого м'яча на дальність з місця, з трьох кроків (коридор 15 м); метання м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль (за показом чи наслідуючи учителя/вчительки).</p>	<p>зусилля і простору, здатність зору розрізняти відстань, швидкісно-силові якості.</p>
6 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<p>Види легкої атлетики. Техніка безпеки на уроках з легкої атлетики.</p> <p><i>Ходьба</i></p> <p>Поєднання різновидів ходьби (на носочках, на п'ятах, у напівприсіді, спиною вперед) за вказівкою учителя/вчительки.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії легкої атлетики).</p> <p>Легка атлетика – королева спорту, а біг це життя!</p> <p><i>Диференціація та індивідуалізація</i> учнів/учениць для розвитку</p>	<p>Учень/учениця: <i>називає</i> види легкої атлетики; правила безпеки (за підказкою чи нагадуванням учителя/вчительки); <i>свідомо ставить</i>ся до власного здоров'я та</p>	<p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного</p>

<p>Ходьба з високим підніманням стегна. Ходьба з зупинками для виконання завдань (присісти, повернутись, виконати вправу). Ходьба приставним кроком лівим та правим боком. Ходьба з різними положеннями рук, з предметами в правій, лівій руці.</p> <p><i>Біг</i></p> <p>Повільний біг у рівномірному темпі до 4 хв. Чергування біг з ходьбою на відрізку 40м (20м – біг, 20м –ходьба).</p> <p>Біг на швидкість 60 м з високого та низького старту. Біг із подоланням малих перешкод у середньому темпі.</p> <p>Техніка передачі естафетної палички на місці.</p> <p><i>Стрибки</i></p> <p>Стрибки через скакалку на місці у різному темпі. Стрибки через скакалку, просуваючись вперед довільно. Стрибки на</p>	<p>основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, флешмобів, а також участь у міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ</i> на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання</i> передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив легкої атлетики на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з</p>	<p>здоров'я інших (за підказкою чи нагадуванням учителя/вчительки);</p> <p><i>дотримується</i> правил безпеки під час занять легкою атлетикою (за підказкою чи нагадуванням учителя/вчительки);</p> <p><i>виконує</i> спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань (за показом чи наслідуючи учителя/вчительки);</p> <p>старт, стартовий розбіг, біг 60 м, рівномірний біг до 400 м (без урахування часу) (під контролем учителя/вчительки);</p> <p>стрибки в довжину з місця, багатоскоки,</p>	<p>контролю власних дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності).</p> <p>Збагачення словника.</p> <p>Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p> <p>Розвиток швидкісних якостей, стимуляція дихальної та серцево-судинної системи</p> <p>Координація рухів і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування у просторі.</p> <p>Узгодженість рухів, розвиток сили розгиначів ніг.</p> <p>Удосконалення різноспрямованості руху ніг, вестибулярного апарату.</p> <p>Розвиток дрібної моторики кисті рук.</p>
---	--	---	---

<p>нейроскакалці. Стрибки довільним способом (на двох і на одній нозі) через перешкоди. Стрибки за крок з приземленням на обидві ноги. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Стрибки у висоту з прямого розбігу способом «переступання».</p> <p><i>Метання</i></p> <p>Метання тенісного м'яча у підлогу на висоту відскоку. Метання малого м'яча на дальність з місця, з трьох кроків (коридор 15 м). Метання м'яча у горизонтальну та вертикальну ціль. Метання м'яча в рухливу ціль.</p>	<p>елементами легкої атлетики: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i></p> <p>поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання легкою атлетики</p>	<p>стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» (за показом та контролем учителя/вчительки);</p> <p><i>виконує</i> метання тенісного м'яча у підлогу на висоту відскоку; метання малого м'яча на дальність з місця, з трьох кроків (коридор 15 м); метання м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль; метання м'яча в рухливу ціль (за показом чи наслідуючи учителя/вчительки).</p>	<p>Координація рухів кисті, концентрація уваги, диференціювання зусиль у часі і просторі.</p> <p>Диференціація тактильних відчуттів, зіставлення зусилля і простору, здатність зору розрізняти відстань, швидко-силові якості.</p>
<p>Варіативний модуль БАСКЕТБОЛ 5 КЛАС</p>			
<p>Пропонований зміст</p>	<p>Види навчальної діяльності</p>	<p>Очікувані результати</p>	<p>Спрямованість</p>

навчального предмета	учнів/учениць	навчання	корекційно-розвиткової роботи
<p>Знайомство з баскетболом. Правила гри в баскетбол. Правила поведінки учнів/учениць під час виконання вправ та естафет з м'ячем. Санітарно-гігієнічні вимоги для заняття баскетболом.</p> <p><i>Техніко-тактична підготовка:</i> основна стійка баскетболіста, тримання м'яча, підкидання м'яча вгору та ловіння обома руками, передача м'яча в парах двома руками від грудей, ловіння м'яча обома руками, ведення м'яча на місці, кидок м'яча обома руками в кошик.</p> <p>Рухливі ігри: «М'яч у кошик», «М'яч ведучому», «М'яч середньому».</p>	<p><i>Пошукові завдання:</i> (пошукові завдання передбачають самостійний, індивідуальний або груповий пошук і підбір інформації) історичні факти з розвитку баскетболу, цікаві приклади, результати змагань на етапах розвитку гри; основні правила гри; опис техніки ігрових прийомів і основ тактики гри.</p> <p><i>Обговорення та дискусії:</i> (орієнтовні теми) «Заняття баскетболом – важливий фактор зміцнення здоров'я школяра», «Основні правила гри», «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою», «Безпека та дисципліна – запорука спортивних</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>знає:</i> основні правила гри. (за підказкою чи нагадуванням учителя/вчительки); <i>дотримується:</i> правил безпечної поведінки під час виконання елементів гри в баскетбол (за підказкою чи нагадуванням учителя/вчительки); <i>знає</i> основну стійку баскетболіста (за нагадуванням учителя/вчительки); <i>вміє</i> підкидати м'яч вгору та ловити обома руками (наслідуючи учителя/вчительки); <i>виконує</i> передачу м'яча в парах двома руками від</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць.</p> <p>Розвиток дрібної моторики кисті рук. Координація рухів кисті, концентрація уваги, диференціювання зусиль у часі і просторі. Диференціація тактильних відчуттів, зіставлення зусилля і простору, здатність зору розрізняти відстань, швидко – силові якості</p>

	<p>досягнень».</p> <p>«Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я юних баскетболістів».</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів.</p> <p><i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків.</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних</p>	<p>грудей, ловіння м'яча обома руками, ведення м'яча на місці, кидок м'яча обома руками в кошик (за показом та контролем учителя/вчительки); <i>приймає участь у рухливих іграх та естафетах з веденням та передачами м'яча. (за нагадуванням та контролем учителя/вчительки)</i></p>	<p>Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички правильної постави. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника.</p>
--	--	---	--

	баскетболістів <i>Практичне виконання:</i> рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями, передачами, веденням, кидками м'яча.		
6 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
Історія розвитку баскетболу. Загальна характеристика гри (розмітка ігрового поля, розміщення гравців). Правила поведінки учнів/учениць під час виконання вправ та естафет з м'ячем. Санітарно-гігієнічні вимоги для заняття баскетболом. <i>Техніко-тактична підготовка:</i> основна стійка баскетболіста, пересування в стійці баскетболіста вліво, вправо,	<i>Пошукові завдання:</i> (пошукові завдання передбачають самостійний індивідуальний або груповий пошук і підбір інформації) історичні факти з розвитку баскетболу, цікаві приклади, результати змагань на етапах розвитку гри; основні правила гри; опис техніки ігрових прийомів і основ тактики гри.	<i>Учень/учениця:</i> <i>знає</i> правила гри в баскетбол, розміщення гравців на ігровому полі (за підказкою чи нагадуванням учителя/вчительки); <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час виконання елементів гри в баскетбол (за підказкою чи	Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць. Розвиток дрібної моторики кисті рук. Координація рухів кисті, концентрація уваги,

<p>вперед, назад, зупинка по свистку, передача м'яча двома руками від грудей, ловіння м'яча обома руками, ведення м'яча на місці, пересуваючись кроком, кидки м'яча однією рукою від плеча, кидок м'яча обома руками в кошик.</p> <p>Рухливі ігри: «М'яч у кошик», «М'яч капітану», «М'яч ведучому», «Гонка м'ячів».</p>	<p><i>Обговорення та дискусії: (орієнтовні теми)</i></p> <p>«Заняття баскетболом – важливий фактор зміцнення здоров'я школяра», «Основні правила гри», «Гігієна тіла при заняттях фізичною культурою», «Безпека та дисципліна – запорука спортивних досягнень».</p> <p>«Якісна фізична підготовка - основа зміцнення і збереження здоров'я юних баскетболістів».</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> складання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей баскетболістів.</p> <p><i>Практичне виконання з розподілом на групи і команди:</i> проведення фрагментів підготовчої</p>	<p>нагадуванням учителя/вчительки);</p> <p><i>вміє</i> пересуватись у стійці баскетболіста приставим кроками, зупинятись за свистком, кидки двома руками від грудей, кидки м'яча однією рукою від плеча, вести м'яч на місці і в русі, передавати і ловити м'яч, вести м'яч із різними завданнями; ловити та передавати м'яч (за показом та контролем учителя/вчительки); <i>приймає участь у</i> рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча (за підказкою та контролем учителя/вчительки).</p>	<p>диференціювання зусиль у часі і просторі.</p> <p>Диференціація тактильних відчуттів, зіставлення зусилля і простору, здатність зору розрізняти відстань, швидко-силові якості</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Формування навички правильної постави.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій.</p>
--	--	---	---

	<p>частини уроку, участь у змаганнях з інтегрованими завданнями у різноманітних пересуваннях і технічних прийомів під час уроків та внутрішньо шкільних конкурсів.</p> <p><i>Інтегровані завдання:</i> поєднання засобів спеціальної фізичної підготовки з окремими завданнями із вивчення інших предметів.</p> <p><i>Пошукові завдання:</i> пошук відео матеріалів різноманітних техніко-тактичних прийомів у виконанні видатних баскетболістів</p> <p><i>Практичне виконання:</i> рухливі та підвідні ігри; індивідуальні, групові та командні техніко-тактичні завдання з пересуваннями,</p>		<p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника.</p>
--	---	--	--

	передачами, веденням, кидками м'яча.		
Варіативний модуль ФУТБОЛ 5 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<p>Теоретичні відомості. Основні правила гри у футбол. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять футболом: режим дня, догляд за ногами, гігієна одягу, взуття, загартування організму.</p> <p><i>Елементи гри у футбол:</i></p> <p>удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні на місці і по м'ячу, який котиться; передача м'яча внутрішньою стороною ступні; зупинка підшвою і внутрішньою стороною ступні на місці, ведення м'яча підшвою, серединою і зовнішньою частинами підйому, поступово</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії футболу).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху у футболі.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів/учениць для розвитку основних рухових якостей засобами футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях.</p>	<p>Учень/учениця:</p> <p><i>знає:</i> загальні відомості про гру і правила поведінки учнів/учениць на майданчику (за підказкою чи нагадуванням учителя/вчительки);</p> <p><i>знає</i> розміщення гравців на ігровому полі, найпростіші правила гри у футбол (за підказкою чи нагадуванням учителя/вчительки);</p> <p><i>виконує</i> елементи футболу (за показом</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць.</p> <p>Координація рухів і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування у просторі.</p> <p>Узгодженість рухів, розвиток сили розгиначів ніг.</p> <p>Формування позитивного</p>

<p>підштовхуючи м'яч. Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя.</p>	<p>Участь учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час уроків. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футболу на організм людини).</i> Ігри, розваги та квести з елементами футболу індивідуально, в парах та командою. <i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з футболу</i></p>	<p>учителя/вчительки); <i>вміє</i> вести м'яч підошвою, зовнішньою і внутрішньою частинами підйому; бити по м'ячу різними сторонами ступні; зупинити та передавати м'яч на місці (за показом та наслідуванням учителя/вчительки); <i>бере участь</i> у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча (під контролем учителя/вчительки); <i>дотримується</i> правил безпечної поведінки під час занять з елементами футболу (за підказкою чи нагадуванням</p>	<p>психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички правильної постави. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника.</p>
--	--	---	---

		учителя/учительки).	
6 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<p>Теоретичні відомості. Основні правила гри у футбол. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять футболом: режим дня, догляд за ногами, гігієна одягу, взуття, загартування організму.</p> <p><i>Елементи гри:</i></p> <p>передача м'яча внутрішньою стороною ступні; удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні на місці і по м'ячу, який котиться; зупинка підошвою і внутрішньою стороною ступні на місці і в русі, ведення м'яча підошвою, серединою і зовнішньою частинами підйому, поступово підштовхуючи м'яч, удари м'яча по воротах. Навчальна гра у міні – футбол.</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії футболу).</p> <p>Індивідуальна творчість та командна взаємодія – шлях до креативного успіху у футболі.</p> <p><i>Диференціація</i> учнів/учениць для розвитку основних рухових якостей засобами футболу. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях.</p> <p>Участь учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час уроків.</p>	<p>Учень/учениця:</p> <p><i>знає</i> загальні відомості про гру і правила поведінки учнів/учениць на майданчику (за підказкою чи нагадуванням учителя/учительки);</p> <p><i>знає</i> найпростіші правила гри, розміщення гравців на ігровому полі (за нагадуванням учителя/учительки);</p> <p><i>виконує</i> елементи футболу (за показом чи наслідуючи учителя/учительки);</p> <p><i>вміє</i> вести м'яч підошвою, зовнішньою і</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць.</p> <p>Координація рухів і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування у просторі.</p> <p>Узгодженість рухів, розвиток сили розгиначів ніг.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p>

<p>Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Правила здорового способу життя.</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив футболу на організм людини).</i></p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами футболу: індивідуально, в парах та командою.</p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з футболу</i></p>	<p>внутрішньою частинами підйому; бити по м'ячу різними сторонами ступні; зупинити та передавати м'яч на місці і в русі, удари м'яча по воротах. Навчальна гра у міні- футбол (за нагадуванням та контролем учителя/вчительки); бере участь у рухливих іграх та естафетах з інтегрованими завданнями з пересуваннями, веденням та передачами м'яча (за підказкою та контролем учителя/вчительки <i>дотримується:</i> правил безпечної поведінки під час занять футболом та змагань (за нагадуванням учителя/вчительки).</p>	<p>Формування навички правильної постави. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника.</p>
---	--	---	--

Варіативний модуль
БАДМІНТОН
5 КЛАС

Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<p>Загальна характеристика гри та її основні правила.</p> <p>Ігрова стійка бадмінтоніста.</p> <p>Хват ракетки та триманням волану. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом.</p> <p>Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг.</p> <p>Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії бадмінтону).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><i>Диференціація</i> учнів/учениць для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні.</p> <p><i>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у</p>	<p><i>Знає</i> основні стійки та положення бадмінтоніста. (за показом чи наслідуванням учителя/вчительки); <i>знає</i> спеціальні вправи з воланом, основні удари відкритою та закритою стороною ракетки, загальні положення гри (за підказкою учителя/вчительки); <i>має</i> уявлення про точку удару. (за нагадуванням чи підказкою учителя/вчительки); <i>володіє</i> правильним</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Формування навички правильної постави.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та</p>

<p>положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.</p> <p>Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подача з фіксацією ударного положення. Удар над головою.</p> <p>Режим дня та особиста гігієна учнів/учениць.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном.</p>	<p>міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив гри в бадмінтон на організм людини).</i></p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами бадмінтону: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з бадмінтону.</i></p>	<p>хватор ракетки та триманням волану; <i>використовує</i> базові положення та основні стійки бадмінтоніста, вправи із підбирання волану ракеткою (жонглювання) (за підказкою учителя/вчительки); <i>виконує</i> пересування різними способами та кроками; підкидання та ловіння волана з різних вихідних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та</p>	<p>тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника. Координація і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування в просторі.</p> <p>Узгодженість рухів, розвиток сили розгиначів ніг.</p> <p>Розвиток дрібної моторики кисті рук. Координація рухів кисті, концентрація уваги, диференціювання зусиль у часі і просторі. Диференціація тактильних відчуттів, зіставлення зусилля і простору, здатність зору розрізнити</p>
---	--	---	---

		<p>сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару); жонглювання (наслідуючи учителя/вчительки); <i>взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних цілей під час рухової діяльності (під контролем учителя/вчительки); <i>бере участь</i> у рухливих іграх та естафетах (під контролем учителя/вчительки); <i>дотримується</i> режиму дня та особистої гігієни учнів/учениць; правил безпечної поведінки під час занять бадмінтоном</p>	<p>відстань, швидкокісно – силові якості.</p>
--	--	---	---

		(за нагадуванням учителя/вчительки)	
6 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<p>Загальна характеристика гри та її основні правила (повторення). Ігрова стійка бадмінтоніста. Хват ракетки та триманням волану. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних</p>	<p><i>Обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії бадмінтону). Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху! <i>Диференціація</i> учнів/учениць для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху в навчанні. <i>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</i> участь учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах, а також участь у</p>	<p>Учень/учениця: <i>знає</i> основні стійки та положення бадмінтоніста (за показом чи наслідування учителя/вчительки) <i>знає</i> спеціальні вправи з воланом, основні удари відкритою та закритою стороною ракетки, загальні положення гри (за підказкою учителя/вчительки); <i>має</i> уявлення про точку удару. (за нагадуванням чи підказкою учителя/вчительки);</p>	<p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток слухозорово-вібраційного сприймання. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички правильної постави.</p>

<p>положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності.</p> <p>Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Подача з фіксацією ударного положення. Удар над головою.</p> <p>Режим дня та особиста гігієна учнів/учениць.</p> <p>Правила безпечної поведінки під час занять бадмінтоном.</p>	<p>міських та всеукраїнських подіях.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про позитивний вплив гри в бадмінтон на організм людини).</i></p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами бадмінтону: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з бадмінтону.</i></p>	<p><i>вміє</i> корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану (за показом чи наслідування учителя/вчительки); <i>володіє</i> правильним хватом ракетки та триманням волану (наслідуючи учителя/вчительки); <i>використовує</i> базові положення та основні стійки бадмінтоніста, вправи із підбирання волану ракеткою (жонгливання) (за підказкою учителя/вчительки); <i>виконує</i> пересування різними способами та кроками; підкидання та ловіння волана з різних вихідних положень; стрибкові вправи, стрибки</p>	<p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності).</p> <p>Збагачення словника.</p> <p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p> <p>Координація рухів і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування у просторі.</p> <p>Узгодженість рухів, розвиток сили розгиначів ніг.</p> <p>Розвиток дрібної моторики</p>
---	--	---	---

		<p>на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару); жонгливання (наслідуючи учителя/вчительки); <i>уміє</i>: виконувати окремі удари справа та зліва, подачу, удар над головою. (наслідуючи учителя/вчительки); <i>взаємодіє</i> з однолітками</p>	<p>кисті рук. Координація рухів кисті, концентрація уваги, диференціювання зусиль у часі і просторі. Диференціація тактильних відчуттів, зіставлення зусилля і простору, здатність зору розрізняти відстань, швидко – силові якості.</p>
--	--	--	--

		<p>для досягнення спільних цілей під час рухової діяльності (під контролем учителя/вчительки); <i>бере участь</i> у рухливих іграх та естафетах (під контролем учителя/вчительки); <i>дотримується</i> режиму дня та особистої гігієни учнів/учениць; правил безпечної поведінки під час занять бадмінтоном (за нагадуванням учителя/вчительки).</p>	
Варіативний модуль РУХЛИВІ ІГРИ 5 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
Правила організації і проведення рухливих ігор та їх вплив на організм дитини.	<i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку	Учень/учениця: <i>має</i> поняття про правила та зміст розучених ігор	Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних

<p>Правила поведінки під час рухливих ігор, правила здорового способу життя.</p> <p>Організація та проведення сюжетно- рольових ігор.</p> <p>Ігри для координації рухів.</p> <p>Українські народні, місцеві ігри та забави з мелодіями і примовками: «Панас», «Вудочка», «Повінь», «Злови комара».</p> <p><i>Ігри з елементами</i> загальнорозвиваючих вправ, бігу, стрибків: «Хто швидше добіжить до прапорця», «У ведмедя у бору», «Вовк у рові», «Із купи на купину», «День і ніч»</p> <p><i>З елементами метання:</i> «Кого назвали, той і ловить», «Качки і мисливці», «Не давай м'яча ведучому», «М'яч середньому», «Попади в ціль».</p> <p>Елементи рухливих та народних</p>	<p>рухливих ігор).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових якостей засобами рухливих ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів/учениць.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ</i> на різних етапах навчання; формування вмінь</p>	<p>(за підказкою чи допомогою учителя/вчительки); має уявлення про культуру спілкування (за підказкою учителя/вчительки); виконує правила поведінки при проведенні рухливих ігор (за нагадуванням учителя/вчительки); дотримується техніки безпеки при проведенні ігор (при підказці чи під контролем учителя/вчительки); відповідає усно, жестами на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці учителя/вчительки); виконує ходьбу, біг,</p>	<p>інтересів.</p> <p>Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги.</p> <p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток фантазії та здатності до самовираження.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток рефлексії емоційних станів.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток адекватності емоційних реакцій.</p> <p>Розвиток рухових якостей</p>
---	--	--	---

<p>ігор в естафетах.</p>	<p>та навичок. <i>Пошукові (творчі) завдання:</i> самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини). Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.</p>	<p>стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя/вчительки); <i>емоційно</i> реагує на ігрові ситуації; <i>адекватно</i> спілкується з іншими дітьми під час проведення гри (за підказкою чи під контролем учителя/вчительки); <i>здійснює</i> взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя/вчительки); <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні ігор (за нагадуванням учителя/вчительки); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах</p>	<p>(витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухової пам'яті. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання навичок взаємодії, комунікативних навичок, культури спілкування.</p>
--------------------------	--	--	---

		зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою учителя/вчительки).	
6 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<p>Правила організації і проведення рухливих ігор та їх вплив на організм дитини.</p> <p>Ігри для координації рухів.</p> <p>Українські народні, місцеві ігри та забави з мелодіями і примовками: «Панас», «Вудочка», «Повінь», «Гуси», «Хустинка».</p> <p>Ігри з елементами загальнорозвиваючих вправ, бігу, стрибків: «Хто швидше добіжить до прапорця», «Третій зайвий», «У ведмедя у бору», «Вовк у</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії розвитку рухливих ігор).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових якостей засобами рухливих ігор. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів/учениць.</p>	<p>Учень/учениця: має поняття про правила та зміст розучених ігор (за підказкою чи допомогою учителя/вчительки); виконує правила поведінки при проведенні рухливих ігор (за нагадуванням учителя/вчительки); дотримується техніки безпеки при проведенні ігор (при підказці чи під</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги.</p>

<p>рові», «Із купи на купину», «Класики», «День і ніч»</p> <p>З елементами метання: «Кого назвали, той і ловить», «Качки і мисливці», «Перебігання з виручкою», «Не давай м'яча ведучому», Гонка м'ячів по колу», «М'яч середньому», «Попади в ціль».</p> <p>Елементи рухливих та народних ігор, козацькі забави, ігрові естафети.</p>	<p><i>Груповий: участь у конкурсах та змаганнях.</i></p> <p>Участь учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях, фестивалях, флешмобах, а також участь у міських та всеукраїнських подіях фізкультурного спрямування.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив рухливих ігор на організм людини).</i></p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами рухливих ігор: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p>	<p>контролем учителя/вчительки); <i>відповідає усно, жестами</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці учителя/вчительки); <i>виконує</i> ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя/вчительки); <i>емоційно</i> реагує на ігрові ситуації; <i>адекватно</i> спілкується з іншими дітьми під час проведення гри (за підказкою чи під контролем учителя/вчительки); <i>здійснює</i> взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри (за</p>	<p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток фантазії та здатності до самовираження.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток рефлексії емоційних станів.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток адекватності емоційних реакцій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Розвиток координації.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника.</p> <p>Виховання навичок</p>
--	--	---	---

	<i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з рухливих ігор.	допомогою чи під контролем учителя/вчительки); <i>виконує</i> правила поведінки при проведенні ігор (за нагадуванням учителя/вчительки); <i>відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою учителя/вчительки); <i>бере</i> участь в козацьких забавах, іграх- естафетах (під контролем учителя/вчительки)	взаємодії, комунікативних навичок, культури спілкування.
Варіативний модуль НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС 5 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
Теоретична підготовка: загальне уявлення про теніс;	<i>Фронтальний: обговорення та дискусії</i>	<i>Учень/учениця: володіє</i> знаннями про	Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості,

<p>ознайомлення з його історією, обладнанням та інвентарем, правилами техніки безпеки під час занять.</p> <p>Фізична підготовка:</p> <p>загальнорозвивальні вправи, вправи для розвитку фізичних якостей, пальців рук, спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.), імітаційні вправи, фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей.</p> <p>Підготовчі та імітаційні вправи; швидко-силові вправи для м'язів рук; вправи для тренування променево-зап'ястних суглобів.</p> <p>Стрибки через скакалку; стрибки на обох ногах, назад, вправо, вліво; багатоскоки; біг зі зміною напрямку та темпу; чергування бігу з стрибками. Спеціальні вправи: основна стійка; способи</p>	<p>(орієнтовні теми з історії настільного тенісу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><i>Диференціація</i> учнів/учениць для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. участь учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах.</p> <p><i>Практичне виконання</i> рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання,</i> які передбачають самостійний пошук і підбір</p>	<p>основний інвентар для гри в настільний теніс; основною стійкою; способами тримання ракетки (за нагадуванням та наслідуванням учителя/вчительки); <i>дотримується</i> техніки безпеки під час занять (за нагадуванням учителя/вчительки); <i>виконує</i> ходьбу боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок») (за наслідуванням учителя/вчительки); <i>виконує</i> біг з високим підняттям стегна, із нахльостуванням гомілки, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за свистком (за показом чи</p>	<p>спритності, сили, швидкості).</p> <p>Розвиток координації.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника.</p> <p>Виховання навичок взаємодії, комунікативних навичок, культури спілкування.</p> <p>Розвиток дрібної моторики кисті, узгодженість рук і ніг</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Корекція зовнішнього</p>
--	---	--	---

<p>утримання ракетки; удари м'яча об підлогу однією рукою і ловіння його на ракетку, біг на місці з одночасним підкиданням тенісного м'яча та ловінням обома руками, відбивання м'яча по черзі правою і лівою руками від підлоги</p> <p>Узгодження дихання з фазами руху. Ігри: «Ходьба (біг) з м'ячем», «М'ячем об стінку», «Попади в ціль», «Хто сильніший?», «Двома руками», «Донести м'ячика» тощо).</p> <p>Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та біля стіни.</p> <p>Правила безпеки під час занять настільним тенісом</p>	<p>інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив настільного тенісу на організм людини).</p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: індивідуально, в парах та командою.</p>	<p>наслідуванням учителя/вчительки); <i>виконує</i> присідання пружинисті з подальшими максимальними швидкими випрямленнями (за показом чи наслідуванням учителя/вчительки); <i>виконує</i>: стрибки з місця вгору на носках із прямими ногами; через гімнастичну лаву з опорою на руки, зі скакалкою на двох ногах, багатоскоки, обертальні рухи кистю (повільні та максимальні швидкі), з ракеткою; для пальців рук (за показом чи наслідуванням учителя/вчительки); <i>володіє</i>: удари м'яча об підлогу однією рукою і</p>	<p>прояву емоцій.</p> <p>Формування навички правильної постави.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій.</p> <p>Збагачення словника.</p> <p>Розвиток сили розгиначів ніг</p> <p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p> <p>Координація і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування в просторі</p>
--	---	--	--

		ловіння його на ракетку, відбивання м'яча по черзі правою і лівою руками від підлоги, жонглювання м'ячем (за показом чи наслідуванням учителя/вчительки).	
6 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<p>Загальне уявлення про теніс (повторення); ознайомлення з його історією, обладнанням та інвентарем, правилами техніки безпеки під час занять.</p> <p>Фізична підготовка: загальнорозвивальні вправи, вправи для розвитку фізичних якостей, пальців рук, спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.), імітаційні вправи, фізичні вправи для розвитку прикладних</p>	<p><i>Фронтальний:</i> обговорення та дискусії (орієнтовні теми з історії настільного тенісу).</p> <p>Індивідуальна та командна взаємодія – шлях до креативного успіху!</p> <p><i>Диференціація</i> учнів/учениць для розвитку основних рухових якостей. Безпека та дисципліна – запорука надійного успіху.</p> <p><i>Груповий:</i> участь у</p>	<p>Учень/учениця: володіє знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс; основною стійкою; способами тримання ракетки (за нагадуванням та наслідуванням учителя/вчительки); <i>дотримується</i> техніки безпеки під час занять (за нагадуванням учителя/вчительки);</p>	<p>Розвиток координації. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання навичок взаємодії, комунікативних навичок, культури спілкування. Розвиток дрібної моторики кисті, узгодженість рук і ніг</p>

<p>фізичних якостей.</p> <p>Підготовчі та імітаційні вправи; швидко-силові вправи для м'язів рук; вправи для тренування променево-зап'ястних суглобів.</p> <p>Стрибки через скакалку; стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; багатоскоки; біг зі зміною напрямку та темпу; чергування бігу з стрибками. Спеціальні вправи: основна стійка; способи утримання ракетки; удари м'яча об підлогу однією рукою і ловіння його на ракетку, біг на місці з одночасним підкиданням тенісного м'яча та ловінням обома руками, відбивання м'яча по черзі правою і лівою руками від підлоги, випадки з імітацією удару біля столу тощо</p> <p>Ігри «М'ячем об стінку», «М'ячик-бумеранг», «Попади в</p>	<p><i>конкурсах та змаганнях.</i></p> <p>участь учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змаганнях і фестивалях, флешмобах.</p> <p><i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i></p> <p><i>Пошукові (творчі) завдання, які передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив настільного тенісу на організм людини).</i></p> <p>Ігри, розваги та квести з елементами настільного тенісу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i></p> <p><i>Інтегровані завдання</i></p> <p>поєднання рухів та навичок на різних етапах навчання з</p>	<p><i>виконує</i> ходьбу боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок») (за наслідуванням учителя/вчительки);</p> <p><i>виконує</i> біг з високим підняттям стегна, із нахльостуванням гомілки, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за свистком (за показом чи наслідуванням учителя/вчительки);</p> <p><i>виконує</i> присідання пружинисті з подальшими максимально швидкими випрямленнями (за показом чи наслідуванням учителя/вчительки);</p> <p><i>виконує</i> стрибки з місця вгору на носках із прямими ногами; через</p>	<p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Формування навички правильної постави.</p> <p>Розвиток координації рухів..</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності).</p> <p>Збагачення словника.</p> <p>Розвиток сили розгиначів ніг</p>
--	--	--	---

<p>ціль», «Хто сильніший?», «Двома руками», «Донести м'ячика» тощо).</p> <p>Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни.</p> <p>Прийом подачі</p> <p>Елементи навчальної гри</p> <p>Правила безпеки під час занять настільним тенісом</p>	<p>настільного тенісу.</p>	<p>гімнастичну лаву з опорою на руки, зі скакалкою на двох ногах, багатоскоки, обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук (за показом чи наслідуванням учителя/вчительки);</p> <p><i>володіє:</i> удари м'яча об підлогу однією рукою і ловіння його на ракетку, відбивання м'яча по черзі правою і лівою руками від підлоги, відбивання м'яча по черзі правою і лівою руками від підлоги, випадки з імітацією удару біля столу жонглювання м'ячем (за показом чи наслідуванням учителя/вчительки);</p> <p><i>імітаційні вправи:</i></p>	<p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Координація і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування в просторі</p>
--	----------------------------	---	--

		імітація ударів і подач з ракеткою і без у різному та заданому темпі (за показом чи наслідуванням учителя/вчительки); <i>виконує</i> елементи гри в настільний теніс (за показом та підказкою учителя/вчительки)	
Варіативний модуль ВОЛЕЙБОЛ 5 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри). Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю. Особиста гігієна учня.	<i>Фронтальний: обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії волейболу). <i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових	Учень/учениця: <i>знає:</i> загальні правила гри розміщення гравців та правила переходу на майданчику (за нагадуванням учителя/вчительки); <i>володіє та використовує</i> пересування в стійці	Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць. Формування позитивного психоемоційного стану.

<p>Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ. Правила гри у волейбол. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. Базові стійки та пересування. Стойка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Передача м'яча двома руками в парах і в колонах через сітку Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, в колонах; накидання партнера тощо. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок,</p>	<p>якостей засобами волейболу. Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я учнів/учениць. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини).</i> Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: <i>індивідуально, в парах та</i></p>	<p>волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), обирає вихідне положення для передач та прийому м'яча; передачі м'яча двома руками в парах і в колонах через сітку. Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, в колонах; накидання партнера (за наслідуванням учителя/вчительки); <i>уміє:</i> виконувати стрибкові вправи; спеціальні та підвідні вправи волейболіста, вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на</p>	<p>Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички правильної постави. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника. Координація рухів і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування у просторі. Узгодженість рухів, розвиток сили розгиначів ніг.</p>
---	--	---	---

<p>черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Рухливі ігри та естафети</p>	<p><i>командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього процесу з волейболу.</p>	<p>розтягування; розвитку швидкості та спритності (за показом чи наслідуванням учителя/вчительки); <i>розуміє</i> значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста, роль підвідних та імітаційних вправ у навчанні гри у волейбол, причини вдалих та невдалих спроб виконання подач, передач та ударів (за нагадуванням учителя/вчительки); <i>взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності (за контролем учителя/вчительки);</p>	<p>Розвиток дрібної моторики кистів рук. Координація рухів кисті, концентрація уваги, диференціювання зусиль у часі і просторі. Диференціація тактильних відчуттів, зіставлення зусилля і простору, здатність зору розрізняти відстань, швидко – силової якості.</p>
--	--	---	--

		<p><i>бере участь у рухливих іграх та естафетах (за нагадуванням учителя/вчительки);</i></p> <p><i>дотримується правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни (за нагадуванням учителя/вчительки);</i></p> <p><i>контролює самопочуття до, під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан (за нагадуванням та контролем учителя/вчительки);</i></p> <p><i>усвідомлює значення фізичних вправ для здоров'я; важливість</i></p>	
--	--	---	--

		командної співпраці для досягнення успіху (за нагадуванням учителя/вчительки).	
6 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
<p>Історія розвитку українського волейболу.</p> <p>Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).</p> <p>Правила безпеки на ігровому майданчику.</p> <p>Санітарно-гігієнічні вимоги до інвентарю (повторення).</p> <p>Особиста гігієна учня. Правила безпечної поведінки під час виконання фізичних вправ.</p>	<p><i>Фронтальний: обговорення та дискусії</i> (орієнтовні теми з історії волейболу).</p> <p><i>Індивідуальний:</i> диференціація та індивідуалізація учнів/учениць в процесі розвитку основних рухових якостей засобами волейболу.</p> <p>Безпека та дисципліна на уроці – запорука надійного успіху у зміцненні здоров'я</p>	<p>Учень/учениця: <i>знає</i> історію розвитку українського волейболу; загальні правила гри, розміщення гравців та правила переходу на майданчику (за нагадуванням учителя/вчительки);</p> <p>володіє та використовує: пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад),</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Формування навички правильної постави.</p>

<p>Правила гри у волейбол. Загальні та спеціальні фізичні вправи волейболіста. Базові стійки та пересування. Стойка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м'яча. Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийом м'яча двома руками знизу від стіни, в парах, в колонах; з накидання партнера тощо. Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок,</p>	<p>учнів/учениць. <i>Груповий:</i> участь у конкурсах та змаганнях. Участь учнів/учениць у конкурсах, змаганнях під час уроків, внутрішньо шкільних змагань. <i>Практичне виконання рухів і вправ на різних етапах навчання; формування вмінь та навичок.</i> <i>Пошукові (творчі) завдання: самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів про вплив волейболу на організм людини).</i> Ігри, розваги та квести з елементами волейболу: <i>індивідуально, в парах та командою.</i> <i>Інтегровані завдання:</i> поєднання рухів та навичок на різних етапах освітнього</p>	<p>обирає вихідне положення для передач та прийому м'яча; передачі м'яча двома руками зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах; прийом м'яча двома руками знизу з накидання партнера (за показом чи наслідуванням учителя/вчительки); <i>уміє</i> виконувати стрибкові вправи; спеціальні та підвідні вправи волейболіста, вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; розвитку швидкості та спритності (за показом чи</p>	<p>Розвиток координації рухів. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Координація і ритм рухів, зміцнення стопи, орієнтування в просторі Узгодженість рухів, розвиток сили розгиначів ніг. Розвиток дрібної моторики кисті рук. Координація рухів кисті, концентрація уваги, диференціювання зусиль у часі і просторі.</p>
---	--	---	--

<p>черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Рухливі ігри та естафети</p>	<p>процесу з волейболу.</p>	<p>наслідуванням учителя/вчительки); <i>розуміє</i> значення спеціальної фізичної підготовки волейболіста , роль підвідних та імітаційних вправи у навчанні гри у волейбол; причини вдалих та невдалих спроб виконання подач, передач та ударів (за допомогою учителя/вчительки); <i>взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних колективних цілей під час гри та інших видів рухової діяльності (за допомогою учителя/вчительки); <i>бере участь</i> у рухливих іграх та естафетах (за допомогою та контролем учителя/вчительки);</p>	<p>Диференціація тактильних відчуттів, зіставлення зусилля і простору, здатність зору розрізняти відстань, швидко – силової якості.</p>
--	-----------------------------	--	---

		<p><i>дотримується</i> правил здорового способу життя, безпечної поведінки під час рухової діяльності та занять волейболом, правил змагань, режиму дня та особистої гігієни (за підказкою чи нагадуванням учителя/вчительки);</p> <p><i>контролює</i> самопочуття до під час та після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан (за допомогою учителя/вчительки);</p>	
Варіативний модуль СТЕП-АЕРОБІКА 5 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової

			роботи
<p>Історія виникнення та розвитку степ-аеробіки</p> <p>Види та фази степ-аеробіки.</p> <p>Вироблення правильної постави.</p> <p>Визначення правил поведінки зі степ-платформами</p> <p>Основні види ритмічної ходьби: простий та приставний степ-кроки</p> <p>Основні види ритмічної ходьби: приставний та поперемінний крок на степ-платформу.</p> <p>Поєднання усіх видів ритмічної ходьби</p> <p>Об'єднання вивчених кроків у музично-танцювальну композицію. Відновлення дихання.</p> <p>Термінологія сучасної степ-аеробіки. Музика в степ-аеробіці</p> <p><i>Основні кроки степ-аеробіки</i></p> <p>Біг (jog) – невеликі бігові кроки на місці та з просуванням (в</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ степ-аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i></p> <p><i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив степ -аеробіки на організм людини, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки.</p> <p><i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i></p> <p>Роль фізичної культури (занять степ-аеробікою) у зміцненні здоров'я.</p> <p>Командна взаємодія – шлях</p>	<p>Учень/учениця:</p> <p><i>знає</i> основні базові кроки степ-аеробіки, основи техніки виконання вправ, вправи для розвитку сили, вправи на гнучкість, вправи на розслаблення (за нагадуванням учителя/вчительки); <i>використовує</i> базові кроки степ-аеробіки, виконує базові кроки одночасно з різноманітними рухами руками, поєднує базові кроки у комбінації, виконує із переміщенням у різних напрямках (за показом чи наслідуючи учителя/вчительки); <i>уміє</i> заходити на степ-платформу під рахунок та ритмічну музику</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток здатності до самовираження.</p> <p>Розвиток емоційної сфери.</p> <p>Розвиток відчуття ритму та темпу.</p> <p>Розвиток уяви.</p> <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Формування навички правильної постави.</p>

<p>різних напрямках). Джампінг джек (Jumping Jack) – стрибок ноги нарізно-ноги разом. Степ-тач (Step-Touch) – приставний крок. Пуш тач (Push Touch) – поштовх-торкання. Ві степ (V-step) – різновид ходьби в стійку ноги нарізно-ноги разом. Напрямок кроків нагадує написання англійської літери «V». Базік степ (Basic Step) – базовий крок. Страдел (Straddle) – ходьба ноги нарізно - ноги разом. Опен степ (Open Step) – різновид ходьби в стійці ноги нарізно. Лег кьол (Leg Curl) – згинання гомілки назад. Ні ап (Knee up) – підйом коліна. Кік (Kick) – мах прямою ногою. <i>Вправи для розвитку сили для м'язів шиї;</i></p>	<p>до успіху. Безпека та дисципліна – запорука успіху. <i>Квест «Вгадай, назви, виконай»</i> <i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i> Склади комбінацією з базових кроків степ - аеробіки Підбери музику. Підбери рухи у відповідності до музичного супроводу. <i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів. <i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів/учениць у конкурсах під час уроків, показових</p>	<p>(наслідуючи учителя/вчительки); <i>виконує</i> поперемінні та приставні кроки на степ (за показом чи наслідуючи учителя/вчительки); <i>взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності (за нагадуванням чи контролем учителя/вчительки); <i>дотримується</i> правил безпеки під час рухової діяльності, правил змагань аеробіки, правил здорового способу життя (за нагадуванням чи контролем учителя/вчительки); <i>виконує</i> базові кроки аеробіки, фізичні вправи</p>	<p>Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника. Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p>
---	---	--	--

<p>для м'язів рук і плечового поясу; для м'язів тулуба; для м'язів ніг. <i>Вправи на гнучкість</i> для м'язів рук і плечового поясу; для м'язів тулуба; для м'язів ніг. <i>Вправи на розслаблення</i> для м'язів рук і плечового поясу; для м'язів тулуба; для м'язів ніг. Складання простих комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід.</p>	<p>виступах, внутрішньошкільних змаганнях.</p>	<p>для розвитку окремих фізичних якостей (за показом чи наслідуючи учителя/вчительки); <i>контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; контролює власний емоційний стан (за нагадуванням чи контролем учителя/вчительки); <i>усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я, важливість командної співпраці для досягнення успіху (за нагадуванням чи підказкою учителя/вчительки)</p>	
6 КЛАС			
Пропонований зміст навчального предмета	Види навчальної діяльності учнів/учениць	Очікувані результати навчання	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи

<p>Історія виникнення та розвитку степ-аеробіки (повторення) Види та фази степ-аеробіки. Вироблення правильної постанти. Визначення правил поведінки зі степ-платформами. Основні види ритмічної ходьби: простий та приставний степ-кроки Основні види ритмічної ходьби: приставний та поперемінний крок на степ-платформу Поєднання усіх видів ритмічної ходьби Об'єднання вивчених кроків у музично-танцювальну композицію. Відновлення дихання. Термінологія сучасної степ-аеробіки. Музика в степ-аеробіці Основні кроки степ-аеробіки Біг (jog) – невеликі бігові кроки на місці та з просуванням (в різних напрямках).</p>	<p><i>Практичне виконання рухів і вправ аеробіки на різних етапах навчання, формування вміння і навички.</i> <i>Пошукові завдання</i> пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив степ-аеробіки на організм людини, результатів змагань, музичного супроводу, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках аеробіки. <i>Обговорення та дискусії (орієнтовні теми)</i> Роль фізичної культури (занять степ-аеробікою) у зміцненні здоров'я. Командна взаємодія – шлях</p>	<p>Учень/учениця: <i>знає</i> терміни базових кроків степ-аеробіки, основні базові кроки степ-аеробіки, основи техніки виконання вправ, вправи для розвитку сили, вправи на гнучкість, вправи на розслаблення (за нагадуванням учителя/вчительки); <i>використовує</i> базові кроки степ-аеробіки, виконує базові кроки одночасно з різноманітними рухами руками, поєднує базові кроки у комбінації, виконує із переміщенням у різних напрямках, виконує комбінації під музичний супровід (за показом чи наслідуючи учителя/вчительки);</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів/учениць. Естетичний розвиток. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної сфери. Розвиток відчуття ритму та темпу. Розвиток уяви. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички правильної постанти. Розвиток координації рухів.</p>
---	---	--	---

<p>Джампінг джек (Jumping Jack) – стрибок ноги нарізно-ноги разом.</p> <p>Степ-тач (Step-Touch) – приставний крок.</p> <p>Пуш тач (Push Touch) – поштовх-торкання.</p> <p>Ві степ (V-step) – різновид ходьби в стійку ноги нарізно-ноги разом. Напрямок кроків нагадує написання англійської літери «V».</p> <p>Базік степ (Basic Step) – базовий крок.</p> <p>Страдел (Straddle) – ходьба ноги нарізно - ноги разом.</p> <p>Степ-крос (Step-cross) – варіант кроку навхрест.</p> <p>Опен степ (Open Step) – різновид ходьби в стійці ноги нарізно.</p> <p>Лег кьол (Leg Curl) – згинання гомілки назад.</p> <p>Ні ап (Knee up) – підйом коліна.</p> <p>Кік (Kick) – мах прямою ногою.</p> <p>Лоу кік (Low Kick) – різновид</p>	<p>до успіху! Безпека та дисципліна – запорука успіху.</p> <p><i>Квест</i> «Вгадай, назви, виконай», « Знайди помилку»</p> <p><i>Проектна діяльність з розподілом на групи і команди</i></p> <p>Склади комбінацією з базових кроків степ-аеробіки</p> <p>Підбери музику.</p> <p>Підбери рухи у відповідності до музичного супроводу.</p> <p><i>Інтегровані завдання</i> поєднання рухів та вправ аеробіки, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.</p> <p><i>Участь у конкурсах та змаганнях</i> участь учнів/учениць у конкурсах під час уроків, показових</p>	<p><i>уміє</i> заходити на степ-платформу під рахунок та ритмічну музику (наслідуючи учителя/вчительки); <i>виконує</i> поперемінні та приставні кроки на степ (за показом чи наслідуючи учителя/вчительки); <i>взаємодіє</i> з однолітками для досягнення спільних командних цілей під час рухової діяльності (за нагадуванням чи підказкою учителя/вчительки); <i>дотримується</i> правил безпеки під час рухової діяльності; правил змагань аеробіки; правил здорового способу життя (за нагадуванням чи підказкою</p>	<p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та вібраційного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності).</p> <p>Збагачення словника.</p> <p>Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок</p>
---	--	---	--

<p>маху гомілкою. Тьорн степ (Turn Step) – крок з поворотом. <i>Вправи для розвитку сили</i> для м'язів шиї; для м'язів рук і плечового поясу; для м'язів тулуба; для м'язів ніг. <i>Вправи на гнучкість</i> для м'язів рук і плечового поясу; для м'язів тулуба; для м'язів ніг. <i>Вправи на розслаблення</i> для м'язів рук і плечового поясу; для м'язів тулуба; для м'язів ніг. <i>Складання комбінацій з базових кроків аеробіки та виконання під музичний супровід.</i></p>	<p>виступах, внутрішньо шкільних змаганнях, флешмобах.</p>	<p>учителя/учительки); <i>знає</i> базові кроки аеробіки; фізичні вправи для розвитку окремих фізичних якостей (за нагадуванням чи підказкою учителя/учительки); <i>контролює</i> самопочуття до, під час, після виконання фізичних вправ; <i>контролює</i> власний емоційний стан (за нагадуванням чи підказкою учителя/учительки); <i>усвідомлює</i> значення фізичних вправ для здоров'я, важливість командної співпраці для досягнення успіху (за нагадуванням чи підказкою учителя/учительки)</p>	
---	--	---	--

**Оцінювання знань та їх застосування на практиці з фізичної культури
здобувачами освіти з порушеннями інтелектуального розвитку**

Знання та їх застосування на практиці оцінюються за:

- повнота / фрагментарність;
- рівень усвідомлення (розуміння, виокремлення головного та другорядного тощо);
- правильність / неправильність.

Практичні навички, вміння оцінюються за рівнем їх сформованості та вмінням застосовувати їх у практичній діяльності та особистісним прогресом учня у показниках фізичної підготовленості:

- виконання стале / епізодичне;
- правильність техніки виконання (так / ні);
- сформованість рухових навичок (сформовано / не сформовано).

При оцінюванні рівня пізнавальної активності учнів/учениць береться до уваги їх ставлення до навчально-практичної діяльності:

- байдуже / позитивне;
- стале / епізодичне;
- систематичність відвідування уроків (так / ні);
- підготовленість до уроку (так / ні);
- дотримання правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних форм занять фізичною культурою та спортом (так / ні); поведінка (задовільна / не задовільна).

- активність на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних форм занять фізичною культурою та спортом (активний / пасивний);
- рівень дисциплінованості, старанності на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних форм занять фізичною культурою та спортом (так / ні);
- рівень здатності до співпраці в колективі.

Додаток 2.

Лист здоров'я

№	Прізвище, ім'я	Рік народження	Фізкультурна група	Термін дії	Зміна фіз.групи	Термін дії

Додаток 3.

Характеристика навчальних досягнень учнів/учениць з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеня

Рівень	Бали	Характеристика навчальних досягнень учнів/учениць з порушеннями інтелектуального розвитку легкого ступеня
I - початковий	1	<p>Учень/учениця виявляє звичку до занять фізичною культурою (зі значною допомогою учителя/вчительки). Здійснює підготовку до уроку фізичної культури (з допомогою чи зі значною допомогою учителя/вчительки). Володіє теоретичними знаннями, передбаченими навчальною програмою (зі значною допомогою учителя/вчительки). Дотримується правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних занять фізичною культурою та спортом (зі значною допомогою учителя/вчительки).</p> <p>Виконує фізичні вправи, передбачені навчальною програмою, меншою мірою; періодично – зі значними відхиленнями від встановлених вимог техніки виконання вправ.</p>
	2	<p>Учень/учениця виявляє звичку до занять фізичною культурою (з допомогою чи зі значною допомогою учителя/вчительки). Здійснює підготовку до уроку фізичної культури (з допомогою чи зі значною допомогою учителя/вчительки). Володіє теоретичними знаннями, передбаченими навчальною програмою (з допомогою чи зі значною допомогою учителя/вчительки). Дотримується правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних форм занять фізичною культурою та спортом (з допомогою чи зі значною допомогою учителя/вчительки).</p> <p>Виконує фізичні вправи, передбачені навчальною програмою, частково; періодично – зі значними відхиленнями від встановлених вимог техніки виконання вправ.</p>

	3	<p>Учень/учениця виявляє звичку до занять фізичною культурою (з допомогою учителя/вчительки). Здійснює підготовку до уроку фізичної культури (за вказівкою чи з допомогою учителя/вчительки). Володіє теоретичними знаннями, передбаченими навчальною програмою (з допомогою учителя/вчительки). Дотримується правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних занять фізичною культурою та спортом (з допомогою учителя/вчительки).</p> <p>Виконує фізичні вправи, передбачені навчальною програмою, частково; періодично – з незначними відхиленнями від встановлених вимог техніки виконання вправ.</p>
II – середній	4	<p>Учень/учениця виявляє інтерес та звичку до занять фізичною культурою (за вказівкою чи під контролем учителя/вчительки). Здійснює підготовку до уроку фізичної культури (за підказкою чи під контролем учителя/вчительки). Володіє теоретичними знаннями, передбаченими навчальною програмою (за підказкою чи з незначною допомогою учителя/вчительки). Дотримується правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних форм занять фізичною культурою та спортом (за підказкою чи під контролем учителя/вчительки).</p> <p>Виконує фізичні вправи, передбачені навчальною програмою, дотримуючись правильної техніки виконання вправ (з допомогою учителя/вчительки).</p>
	5	<p>Учень/учениця виявляє інтерес та звичку до занять фізичною культурою (за підказкою чи під контролем учителя/вчительки). Здійснює підготовку до уроку фізичної культури (з можливим нагадуванням чи під наглядом учителя/вчительки). Володіє теоретичними знаннями, передбаченими навчальною програмою (за підказкою учителя/вчительки). Дотримується правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних занять фізичною культурою та спортом (з можливим нагадуванням чи під контролем учителя/вчительки).</p>

		<p>Виконує фізичні вправи, передбачені навчальною програмою, дотримуючись правильної техніки виконання (з незначною допомогою чи з допомогою учителя/вчительки).</p>
	6	<p>Учень/учениця виявляє інтерес та звичку до занять фізичною культурою культури (з можливим нагадуванням чи під наглядом учителя/вчительки). Здійснює підготовку до уроку фізичної культури (під контролем учителя/вчительки). Володіє теоретичними знаннями, передбаченими навчальною програмою (з можливим нагадуванням учителя/вчительки). Дотримується правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних занять фізичною культурою та спортом (під контролем учителя/вчительки).</p> <p>Виконує фізичні вправи, передбачені навчальною програмою, дотримуючись правильної техніки виконання (з незначною допомогою учителя/вчительки).</p>
III – середній	7	<p>Учень/учениця виявляє інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під контролем учителя/вчительки). Здійснює підготовку до уроку фізичної культури (під наглядом учителя/вчительки). Володіє теоретичними знаннями, передбаченими навчальною програмою (з можливим нагадуванням чи під контролем учителя/вчительки). Дотримується правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних форм занять фізичною культурою та спортом (під контролем чи під наглядом учителя/вчительки).</p> <p>Виконує фізичні вправи, передбачені навчальною програмою, дотримуючись правильної техніки виконання вправ (під контролем учителя/вчительки).</p>
	8	<p>Учень/учениця виявляє інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під наглядом учителя/вчительки). Здійснює підготовку до уроку фізичної культури (під спостереженням учителя/вчительки). Володіє теоретичними знаннями, передбаченими навчальною програмою (під контролем учителя/вчительки). Дотримується правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних занять фізичною культурою</p>

		та спортом (під спостереженням чи під наглядом учителя/вчительки). Виконує фізичні вправи, передбачені навчальною програмою, дотримуючись правильної техніки виконання вправ (з можливим нагадуванням чи під наглядом учителя/вчительки).
	9	<p>Учень/учениця виявляє інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під спостереженням учителя/вчительки). Здійснює підготовку до уроку фізичної культури самостійно. Володіє теоретичними знаннями, передбаченими навчальною програмою (під наглядом учителя/вчительки). Дотримується правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних форм занять фізичною культурою та спортом (під спостереженням учителя/вчительки).</p> <p>Виконує фізичні вправи, передбачені навчальною програмою, дотримуючись правильної техніки виконання вправ (під наглядом учителя/вчительки).</p>

Характеристика навчальних досягнень учнів/учениць з порушеннями інтелектуального розвитку помірною ступеня

Рівень	Характеристика навчальних досягнень учнів/учениць з порушеннями інтелектуального розвитку помірною ступеня
I - початковий	<p>Учень/учениця має фрагментарні знання на елементарному рівні засвоєння, які не застосовує в практичній діяльності. Конкретні рухові завдання, незважаючи на багаторазові детальні пояснення учителя/вчительки, не розуміє чи розуміє частково. Зі значною допомогою учителя/вчительки фрагментарно, неточно виконує окремі елементи заданих фізичних вправ. Виявляє пасивність на уроці, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних занять фізичною культурою та спортом.</p> <p>Потребує постійної значної допомоги в підготовці до уроку та у дотриманні санітарно-гігієнічних норм і техніки безпеки. Потребує постійної значної допомоги як у передбачених, так і у непередбачених навчальною програмою випадках. Потребує постійного контролю, постійного стимулювання діяльності з боку учителя/вчительки під час проведення уроку, при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних форм занять фізичною культурою та спортом. Ставлення до навчання байдуже.</p>
II – середній	<p>Учень/учениця має фрагментарні знання на елементарному рівні засвоєння, які не застосовує в практичній діяльності. Не здатний застосувати знання в аналогічних умовах. Конкретні рухові завдання уроку, незважаючи на неодноразові пояснення учителя/вчительки, розуміє частково, виокремити головне не може. Здатний зі значною допомогою учителя/вчительки виконувати окремі фізичні вправи, елементи рухових дій, окремі елементарні завдання уроку. Відтворює до половини обсягу навчального матеріалу (з допомогою учителя/вчительки).</p>

	<p>Потребує постійної, часто значної допомоги (і в непередбачених навчальною програмою випадках), постійного контролю, допомоги та стимулювання ігрової та навчальної діяльності вчителем. Відтворює половину обсягу навчального матеріалу (з допомогою учителя/вчительки). За допомогою учителя/вчительки дотримується правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці фізкультури та при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних занять фізичною культурою та спортом. Ставлення до навчання байдуже, епізодично слабковиражено позитивне</p>
<p>III – достатній</p>	<p>Учень/учениця має фрагментарні знання на елементарному рівні засвоєння, деякі з них періодично, зі значною допомогою учителя/вчительки, застосовує в практичній діяльності. Здатний іноді застосувати знання в аналогічних умовах (зі значною допомогою учителя/вчительки). Під контролем учителя/вчительки дотримується правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці фізкультури та при проведенні режимних фізкультурно-оздоровчих заходів і позакласних форм занять фізичною культурою та спортом. Конкретні рухові завдання уроку, незважаючи на неодноразові пояснення учителя/вчительки, розуміє не повністю, виокремити головне не може. Здатний з допомогою учителя/вчительки виконати окремі елементарні фізичні вправи, елементарні завдання уроку. Відтворює більшу половину обсягу навчального матеріалу (з допомогою учителя/вчительки).</p> <p>Потребує постійної, періодично – значної, допомоги учителя/вчительки в окремих, не передбачених навчальною програмою випадках, постійного контролю та постійного стимулювання діяльності вчителем. Ставлення до навчання байдуже, періодично слабковиражено позитивне, недостатньо дійове та стає.</p>

Орієнтовано корекційно розвиваючі комплекси фізичних вправ

Вправи для корекції початкових форм плоскостопості

(вправи виконувати босоніж):

1. В.п. – сидячи. Розведення та згинання пальців стоп різко донизу.
2. В.п. – о.с., стопи паралельно (приблизно на 10 см одна від одної).

Стійка на пальцях (зігнутих усередину); опускання на зовнішній край стопи; повернутись у в.п.

3. В.п. – сидячи. Захват невеликих предметів пальцями ніг з підлоги та піднімання їх до протилежної руки. Те ж повторити іншою ногою.

4. Ходьба босоніж по прямій лінії з упором на зовнішній край стопи.
5. В.п. – о.с., стопи паралельно. Стійка на пальцях (зігнутих усередину); спроба зовнішньої ротації колін. Не відриваючись від підлоги, повернутись у в.п.

Вправи для формування м'язового корсету

«Конячка» В.п. – о. с., руки на пояс.

Крокувати на місці, високо піднімаючи коліна (30 с),

спину і голову тримати прямо.

«Пружинка» В.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.

1. Присісти, спираючись долонями на коліна – видих. 2.
2. Встати, розвести руки в сторони, звести лопатки – вдих. Темп середній. Повторити 8-10 разів.
3. Виконуючи вправу, спину тримати рівно; рухи повинні бути пружними.

«Лялька» В.п. – стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки розведені в сторони долонями вперед, пальці розведені.

1. Нахилитися вперед, зберігаючи пряме положення спини; не згинаючи колін, торкнутися пальцями підлоги – видих.
2. В.п. – вдих. Темп повільний.

Повторити 8 разів.

«Насос» В.п. – стійка ноги нарізно.

1. Нахилитися ліворуч; лівою рукою ковзати по нозі вниз, правою – вздовж тулубу нагору до пахви – видих.
2. В.п. – вдих.
3. Те ж в інший бік. Темп середній.

Повторити по 4 рази в кожен бік.

Голову відхиляти в той же бік, ноги не згинати.

«Дістань сонечко» В.п. – о. с.

1. Вдихнути, встати навшпиньки, руки підняти і дивитися вгору – «на сонечко». Продовжувати тягнутись, намагаючись «дістати сонечко».
2. Видихнути, руки розвести в сторони і «кинути» вниз, подивитися на підлогу, розслабитись.

Повторити 6 разів

Вправи для зміцнення м'язів шиї

1. В.п. – о. с. Потилиця, лопатки, сідниці, ікри, п'яти торкаються стіни.

Предмет (торбинка з піском тощо) на голові.

Пройти кілька кроків (2 – 6) прямо. В.п.

Темп повільний.

2. В.п. – о. с. (спиною до стіни).

Предмет (яскрава торбинка з піском тощо) на голові.

Руки в сторони. Присід (торкаючись спиною стінки), руки вгору.

В.п. Рухатись, дотримуючись правильної постави.

Темп повільний.

Повторити 8-10 разів.

3. В.п. – о. с. Предмет (яскрава торбинка з піском тощо) на голові.

Присід. Сісти на підлогу (мату).

В.п. Рухатись, дотримуючись правильної постави.

Темп повільний.

Повторити 6-8 разів.

4. В.п. – стійка ноги нарізно, стопи паралельно (спиною до стіни).

Предмет (торбинка з піском тощо) на голові.

Рухи руками: в сторони, вгору, в сторони, вниз.

Темп середній.

Повторити 8-10 разів.

5.В.п. – лежачи на маті.

Прийняти позу основної стійки.

Дивитися вперед (нагору, в стелю).

Напружити м'язи спини, утримувати позу (пряме положення голови, плечей, таза) (5-6 с). В.п.

Темп повільний.

Вправи для розвитку координаційних здібностей

1.В.п. – о.с. (двоє дітей стоять обличчям один до одного, тримаючись за руки, стопи партнерів торкаються носками).

Повороти тулуба праворуч, ліворуч. Виконувати асиметричні вправи одночасно та тримаючись за руки.

2.В.п. – лежачи на спині (5 – 6 дітей лежать стопами один до одного).

Не відриваючи плечей від мата, з'єднати руки. *Корекційна спрямованість*: розвиток уваги, координації рухів, комунікаційних навичок; формування правильної постави та корекція порушень постави.

3.В.п. – лежачи на животі, руки перед груддю (3 – 6 дітей лежать на відстані 1,5 – 2,5 м, обличчям один до одного).

Не змінюючи положення тіла, перекичувати м'яч один одному

Вправи дихальної гімнастики

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

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

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

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

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

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

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

Вправи, що сприяють посиленню дихання:

1. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи опираються на килимок. Згинати одночасно обидві ноги, підтягуючи їх руками до грудей – видих; при поверненні у в.п. – вдих. Повторити 3 – 4 рази, темп повільний
2. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи опираються на килимок. Підняти ногу (почергово), напружуючи м'язи черевного пресу – видих; опустити ногу – вдих. Повторити 3 – 4 рази, темп повільний.
3. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи опираються на килимок. Витягнути руки вгору, ноги розігнути – вдих; опустити руки вздовж тулуба, ноги зігнути в колінах – видих. Повторити 3 – 4 рази, темп повільний.
4. В.п. – о.с., руки витягнуті вперед, голова опущена. 1 – підняти голову, руки вгору-в сторони – вдих. 2-3-4 – повернутись у в.п. – видих. Повторити 4 рази, темп повільний.
5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед груддю. 1-2 – поворот тулуба праворуч (ліворуч) з відведенням руки – вдих. 3-4-5 – повернення в в.п. – видих. Повторити 4 – 6 разів, темп повільний.

Вправи для пальців

Вправи загальностимулюючого впливу

1. ***Згинання пальців.*** В.п. – руки з'єднати долонями і підняти на висоту очей, вдих через ніс.
1 – видихаючи через рот, опустити праву руку так, щоб кінчики пальців цієї руки розміщувались біля середини долоні лівої руки. Обхопити кінчики пальців правої руки пальцями лівої руки;

2 – вдихаючи через ніс, розігнути пальці лівої руки, праву долоню підняти вище лівої й обхопити пальцями правої руки кінчики пальців лівої руки. Повторити плавно рухи 15 разів при трохи прискореному диханні.

2. Прогинання пальців. В.п. – руки з'єднати долонями, спрямованими вгору; кисті рук – на рівні грудей.

1 – залишаючи руки на тій же висоті, швидко і з зусиллям роз'єднати долоні, залишаючи їх з'єднаними лише у кінчиків пальців та розвести пальці, направляючи їх уперед, вдих;

2 – в.п., видих (15 разів)

3. Згинання та розгинання пальців. В.п. – сидячи, руки звернені долонями до обличчя з'єднати мізинцями, видих.

1 – вдихаючи через ніс, згинати по черзі всі пальці один за іншим, починаючи від великого пальця правої руки;

2 – видихаючи через рот, розгинати пальці в зворотному порядку, починаючи від великого пальця лівої руки (10—15 разів).

4. Вправи з горіхами (гудзиками, камінцями тощо). В.п. – сидячи, горіх між долонями.

1 – кругові рухи долонями, притискаючи горіх із зусиллям;

2— такі ж рухи горіхом по тильній стороні руки;

3 — одночасні кругові рухи двома горіхами під кожною долонею по будь-якій твердій поверхні (правою долонею — по годинниковій стрілці, лівою – проти годинникової стрілки).

Дихання довільне.

Кожну вправу виконувати по 10—15 с.

Вправи для поліпшення пам'яті

1. З'єднати великий і вказівний пальці правої руки кінчиками і з зусиллям притиснути їх один до одного, згинаючи пальці назовні.

Ту ж вправу проробити для великого і середнього, великого і безіменного, великого і мізинця правої руки.

Те ж саме – для пальців лівої руки.

Дихання довільне (20 разів).

2. Кінчиком великого пальця правої руки сильно надавити на основу всіх інших пальців, починаючи з мізинця.

Те ж проробити лівою рукою (20 разів).

Вправа для підвищення рівня обсягу уваги

Випростану з напругою кисть правої руки підвести до основи мізинця лівої руки зі злегка стиснутими в кулак пальцями.

Потім, миттєво, змінити положення: стиснути пальці правої руки, сильно випрямити кисть лівої руки та доторкнутись кінчиками пальців цієї руки до основи мізинця правої руки.

Дихання не затримувати (10 разів).

Вправи для підвищення зосередженості, розвитку концентрації уваги

1. Натискувати на точку, розташовану в середині лівої долоні, великим пальцем правої руки. При натисканні – вдих, з ослабленням зусилля – видих.

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

Вправу виконувати по 5 разів для кожної руки.

Вправи для зняття психоемоційного напруження

1. Кругові рухи горіхами (гудзиками тощо) в долонях. Поклавши по два горіха в долоню, пальцями кожної руки пересувати горіхи по колу.

Дихання не затримувати (5 разів).

2. Подразнення горіхом (гудзиком тощо) точки в основі долоні з боку мізинця. Помістивши горіх на зазначену точку, долонею іншої руки протягом 3 хв натискати на горіх і робити ним кругові рухи.

Дихання не затримувати.

3. Масаж кінчиків мізинців. Протягом 1 хв ретельно розминати пальцями правої руки кінчик мізинця лівої руки. Потім те ж саме – лівою рукою.

Дихання не затримувати.

Вправи на розслаблення, зняття психоемоційного напруження

1. В.п. – лежачи на спині, руки витягнуті над головою, очі заплющені. Максимально витягнути руки за голову, а ноги в протилежний бік, при цьому підшви стоп мають дивитися вперед, а пальці – вгору.

Виконувати з напруженням (10 с).

Пауза, розслабитись (30 с).

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

Дихання діафрагмальне, неглибоке.

3. В.п. – о. с. 1. Кистьове згинання та розгинання. Вібрації руками (8 – 10 разів кожною рукою).

4. Стиснути в кулак кисть правої руки. Легкий струс руки.

Те ж лівою рукою (6 – 8 разів кожною рукою).

5. В.п. Почергове стискання пальців в кулак і їх розтискання (асиметричне – обома руками). Вібрації та струси руками. (6 – 8 разів).

Вправи для корекції зорового сприймання та профілактики послаблення зору

Вправи, які знімають втому очей

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

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

3.В.п. –о.с. Дивитись прямо перед собою (2 – 3 с).

Поставити палець руки на відстані 25 –30 см від очей, перевести погляд на кінчик пальця та дивитись на нього протягом 3 – 5 с. Опустити руку.

Повторити 10 – 12 разів.

4.В.п. – сидячи. Заплющити очі, ніжно погладжувати повіки круговими рухами пальця (1 хв).

5.В.п. – сидячи. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхні повіки (1 – 2 хв). Опустити руки.

Повторити 3 – 4 рази.