

ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ МИКОЛИ ЯРМАЧЕНКА  
НАПН УКРАЇНИ

**Модельна навчальна програма**

**АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку  
помірного та важкого ступеня 1-4 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти

**«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ МОН від 12.10.2022 №899)  
Зареєстровано у Каталозі надання грифів навчальній літературі та навчальним програмам за N 6.0065-2022.**

(автор Бобренко І.В.)

**2022**

## Пояснювальна записка

Здоров'язбереження дітей з ООП в закладах освіти – один із важливих компонентів реалізації Державного стандарту початкової освіти<sup>123</sup>, Концепції Нової української школи<sup>4</sup> та Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року<sup>5</sup>. Невід'ємною ланкою системи освітнього процесу спеціального закладу загальної середньої освіти для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку помірного та важкого ступеня є адаптивна фізична культура (фізкультурна освітня галузь), яка сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості дитини з інтелектуальними порушеннями, що створює необхідні передумови для оптимальної абілітації та соціальної адаптації дітей із порушеннями інтелектуального розвитку помірного та важкого ступеня.

**Мета** навчального предмету «Адаптивна фізична культура»: формування умінь і навичок здорового способу життя, гармонізація психофізичного розвитку та корекція його порушень, всебічний розвиток особистості, забезпечення оптимальної адаптації учнів до фізичних і соціальних умов довкілля.

Мета реалізується вирішенням наступних взаємопов'язаних **завдань** (оздоровчих, розвивальних, освітніх, корекційних, виховних):

- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному психофізичному розвитку учнів; загартування;
- формування достатнього рівня практичних умінь і навичок;
- розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості), розвиток відчуття темпу та ритму;
- мовленнєвий розвиток: формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу;
- корекція окремих порушень фізичного та психоемоційного розвитку та попередження їх виникнення, корекція вторинних порушень;

---

<sup>1</sup> Постанова Кабінету Міністрів України від 21.02.2018 № 87 «Про затвердження Державного стандарту початкової освіти» (Офіційний вісник України, 2018 р., № 19, ст. 637)

<sup>2</sup> Постанова Кабінету Міністрів України від 24.07.2019 №688 «Про внесення змін до Державного стандарту початкової освіти»

<sup>3</sup> Постанова Кабінету Міністрів України від 30.09.2020 № 898 «Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти»

<sup>4</sup> Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.12.2016 №988-р «Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти “Нова українська школа” на період до 2029 року»

<sup>5</sup> Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14.04.2021 №366 «Про схвалення Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року»

- формування основ знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, як невід'ємні складові загальної культури людини;
- формування інтересу та потреби до занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя;
- формування позитивної соціальної поведінки учнів: виховання морально-вольових якостей, комунікативних навичок (за потреби використовуючи засоби альтернативної та додаткової комунікації), культури спілкування; формування адекватної самооцінки тощо.

***Виконання завдань програми для дітей з інтелектуальними порушеннями помірною та тяжкого ступеня передбачено на елементарному рівні та з постійною допомогою педагога чи разом з педагогом.***

Реалізація мети впровадження навчального предмету<sup>6</sup> «Адаптивна фізична культура» можливе лише за умови врахування закономірностей розвитку дитини, психофізичних особливостей учнів як підґрунтя організації проектування інноваційних освітніх систем і технологій. Контингент спеціального закладу загальної середньої освіти для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку помірною та тяжкого ступеня неоднорідний за віком, станом здоров'я, особливостями психофізичного розвитку, фізичною підготовленістю, наявністю та якістю дошкільної підготовки та здатністю до навчання. Все це зумовлює необхідність здійснення індивідуального та диференційованого навчання. Корекційно-розвивальна спрямованість освітнього процесу визначається наявністю індивідуальних психофізичних порушень учнів. У процесі освітньої діяльності педагог має орієнтуватись на стан здоров'я та фізичної підготовленості конкретних учнів та відповідно змінювати зміст і методику реалізації освітніх завдань.

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

Учні початкової ланки освіти, віднесені за станом здоров'я до підготовчої групи, виконують програму основної, за винятком індивідуально протипоказаних вправ. Учні, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, займаються за спеціальною програмою Лікувальної фізичної культури.

---

<sup>6</sup> Наказ Міністерства освіти і науки України від 26.07.2018 № 814 «Про затвердження типової освітньої програми початкової освіти спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з особливими освітніми потребами» (в редакції Наказу Міністерства освіти і науки № 917 від 16.08.2018)

*Засобами адаптивної фізичної культури* є фізичні вправи (основний засіб), гігієнічні та природні чинники:

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

При вирішенні завдання корекції порушень психофізичного розвитку дітей з порушеннями інтелектуального розвитку помірного та важкого ступеня особливу увагу звертають на розвиток координаційних здібностей, здатності до цілеспрямованих дій, обсягу та стійкості уваги, мисленнєвих операцій, на мовленнєвий розвиток. З метою зменшення рівня навантаження та стомлюваності учнів, підвищення рівня сприйняття ними навчального матеріалу, зростання розумової та фізичної працездатності, вдосконалення рухових умінь, розвитку рухових якостей та виховання комунікативних навичок доцільно збільшення часу проведення корекційно-розвивальних рухливих ігор, що включають елементи загальнорозвиваючих, коригуючих і спортивно-прикладних вправ. Для корекції психоемоційного стану та психофізичного розвитку учнів важливим є застосування дихальних вправ, кистьової та пальчикової гімнастики, вправ на розслаблення, елементів музикотерапії та кольоротерапії, фітболгімнастики, гідроаеробіки (в літній період чи, за наявності басейна, протягом року), теренкуру (дозовані фізичні навантаження у вигляді пішохідних прогулянок за певними, розміченими маршрутами).

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

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

Усі форми роботи з адаптивної фізичної культури мають узгоджуватись, вони є ланками єдиної системи

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

**Оцінювання навчальних досягнень** з адаптивної фізичної культури учнів початкової ланки освіти спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку визначає ступінь формування їх здоров'язбережувальної компетентності. Оцінювання здійснюється вербально та передбачає врахування особистих здобутків дітей протягом чверті / навчального року<sup>78</sup>.

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

Представлена **модельна навчальна програма складається** з пояснювальної записки та основної частини, в якій висвітлено зміст програмного матеріалу для проведення уроків із адаптивної фізичної культури протягом 4-х років. *Включено наступні розділи: «Елементи гімнастики», «Елементарні спортивно-прикладні вправи», «Рухливі ігри».* З метою розвитку мотивації учнів до занять адаптивною фізичною культурою, ознайомлення їх з народними традиціями, оволодіння основами знань про здоров'я, фізичну культуру та здоровий спосіб життя, виховання у них позитивних якостей особистості, на початку кожного розділу подано *«Теоретичні відомості»*. Елементарні відомості, одержані учнями в 1-му класі, розвиваються та вдосконалюються в наступних класах.

**Структура модельної навчальної програми** включає чотири взаємопов'язані складові освітнього процесу: *«Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу», «Види навчальної діяльності», «Очікувані результати навчання»* та *«Спрямованість корекційно-розвиткової роботи»*. Перша складова основної частини модельної навчальної програми містить орієнтовне змістове наповнення навчального предмета *«Адаптивна фізична культура»*. Друга ланка основної частини програми, *«Види навчальної діяльності»*, включає приклади основних видів

---

<sup>7</sup> Наказ Міністерства освіти і науки України від 29.01.2021 № 121 «Про затвердження типової освітньої програми початкової освіти спеціальних закладів загальної середньої освіти для учнів 4 класу з порушеннями інтелектуального розвитку»

<sup>8</sup> Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів з порушеннями інтелектуального розвитку / навч.-метод. посібник / Чеботарьова О. В., Трикоз С. В., Блеч Г. О., Гладченко І. В., Бобренко І. В., Королько Н. І., Дмитрієва І. В., Остапенко Л. І., Тарновська Л. І., Гломозда І. В., Чухліб О. А., Стрілець Л. В.– К., ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. – 88 с.

навчальної діяльності, які допоможуть вчителю ефективно побудувати освітній процес дітей з порушеннями інтелектуального розвитку помірною та важкою ступеня. Третя ланка основної частини програми містить орієнтовні результати навчання учнів, очікувані рівні формування знань, умінь і навичок здобувачів освіти. Четвертий складник основної частини модельної навчальної програми характеризує орієнтовний зміст корекційно-розвиткової роботи з дітьми початкової ланки освіти на уроках з адаптивної фізичної культури.

Розроблена модельна навчальна програма не містить розподілу навчальних годин за темами. Вчитель самостійно визначає час і методику роботи над кожною темою програми, не порушуючи пропонованого змісту навчального предмета в межах річної кількості годин, зважаючи на індивідуальні психофізичні особливості учнів. Під час планування варто переважну частину часу приділяти навчанням і засвоєнню пріоритетного матеріалу та неодноразовому його повторенню. По закінченню курсу в учнів з інтелектуальними порушеннями помірною та важкою ступеня мають бути сформовані життєва компетентність і ключові компетентності на достатньому (середньому, початковому) рівні<sup>9</sup>.

Модельну навчальну програму з навчального предмета «Адаптивна фізична культура» для 1-4 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку помірною та важкою ступеня розроблено на основі положень Державного стандарту початкової освіти з урахуванням Критеріїв оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів з порушеннями інтелектуального розвитку, їх психофізичних і вікових особливостей. Програму створено з використанням програми з Фізичної культури (Навчальні програми для підготовчого, 1-4 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей, 2014)<sup>10</sup>, Типових освітніх програм початкової освіти спеціальних закладів загальної середньої освіти для учнів 1-4 класів з порушеннями інтелектуального розвитку (фізкультурна галузь), 2018-2020 рр.<sup>11</sup>

<sup>9</sup> Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів початкових класів з порушеннями інтелектуального розвитку / навч.-метод. посібник / Чеботарьова О. В., Трикоз С. В., Блеч Г. О., Гладченко І. В., Бобренко І. В., Королько Н. І., Дмитрієва І. В., Остапенко Л. І., Тарновська Л. І., Гломозда І. В., Чухліб О. А., Стрілець Л. В. – К., ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2020. – 88 с.

<sup>10</sup> Бобренко І.В. Фізична культура [Електронний ресурс] / І.В. Бобренко // Навчальні програми для підготовчого, 1-4 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей. – К.: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2014. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/dityam-z-osoblivimi-potrebami> Затверджено Міністерством освіти і науки України (Наказ МОН України № 750 від 24 червня 2014 р.)

<sup>11</sup> Типова освітня програма початкової освіти спеціальних закладів загальної середньої освіти для учнів 1 класів з інтелектуальними порушеннями / О.В. Чеботарьова, Г.О. Блеч, Н.А. Ярмола, І.В. Гладченко, Н.І. Королько, І.В. Дмитрієва, С.В. Трикоз, І.В. Бобренко, І.В. Голомозда, О.А. Чухліб. – К.: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2018. – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/dityam-z-osoblivimi-potrebami> Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (Наказ МОН України №816 від 26.07.2018 р. «Про затвердження типової освітньої програми початкової освіти спеціальних закладів загальної середньої освіти для учнів 1 класів з інтелектуальними порушеннями»)

ОСНОВНА ЧАСТИНА  
УРОКИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
1 клас

<i>Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу</i>	<i>Види навчальної діяльності</i>	<i>Очікувані результати навчання</i>	<i>Спрямованість корекційно-розвиткової роботи</i>
<b>Розділ І. ЕЛЕМЕНТИ ГІМНАСТИКИ</b>			
<p><b><i>Теоретичні відомості.</i></b> Правила поведінки та гігієни учнів під час проведення уроків адаптивної фізичної культури. Правила безпеки при виконанні фізичних вправ.</p>	<p>Групова (переважно в малих групах) та індивідуальна діяльність (парна робота вчителя з учнем). Застосування пояснення, завдання, вказівки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання правил поведінки та гігієни учнів під час проведення уроків адаптивної фізичної культури, правил безпеки при виконанні фізичних</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> - <i>намагається сприймати</i> звернене мовлення вчителя; - <i>має елементарне уявлення</i> про себе: своє ім'я, прізвище, стать; - <i>сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, тематичні піктограми, таблички тощо); - <i>має уявлення</i> про правила поведінки та гігієни учнів під час проведення уроків адаптивної фізичної</p>	<p>Формування інтересу та звички до занять фізичними вправами. Формування цілеспрямованої уваги. Формування мотивації до занять фізичними вправами. Розвиток слухо-зоро-тактильного сприймання. Розвиток навички перебування в класі та дотримання ритму життя дитячого колективу. Розвиток здатності до сприймання та розуміння зверненого мовлення. Формування діалогічного мовлення. Формування активного</p>



	вправ. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.	культури; про правила безпеки при виконанні фізичних вправ.	словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, охайності, організованості.
<b>Дихальні вправи</b> Носове дихання (вдих через ніс і видих через рот; вдих і видих через ніс). Дихальні вправи з дозованим опором (надування кульок, іграшок тощо).	Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної (роботи вчителя з учнем). Практичне виконання: виконання дихальних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем і за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.	- має елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; - виконує носове дихання (вдих через ніс і видих через рот; вдих і видих через ніс); - виконує дихальні вправи з дозованим опором (надування іграшок, кульок тощо).	Активізація розумової діяльності. Розвиток мимовільної та довільної пам'яті. Формування здатності до цілеспрямованої діяльності. Корекція психоемоційного стану. Формування навички носового дихання (в спокої). Розвиток координації рухів. Формування формул рухів.
<b>Вправи на розтягування</b> Нахили тулуба (вперед, назад). Нахили голови (вперед,	Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах.	- має елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи;	Формування довільної уваги. Формування основних просторових уявлень.

<p>назад). Симетричні махи руками (вгору, вниз, праворуч, ліворуч).</p>	<p>Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ на розтягування, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>дотримується</i> рекомендацій учителя при виконанні вправи (виконує разом з вчителем чи за допомогою педагога); - <i>виконує</i> нахили тулуба (вперед, назад); - <i>здійснює</i> нахили голови (вперед, назад); - <i>здійснює</i> симетричні махи руками (вгору, вниз, в сторони); - <i>намагається</i> узгоджувати дихання з фазами рухових дій.</p>	<p>Формування кінестетичних відчуттів (напрямку руху, його швидкості та тривалості, ступеню зусилля при його виконанні). Корекція психофізичного напруження. Формування правильної постави. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток координації рухів. Формування навички правильного дихання під час виконання вправи.</p>
<p><b>Вправи на розслаблення</b> Струси рук (одночасно).</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах. Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ на розслаблення, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за наслідуванням і за зразком.</p>	<p>- <i>виконує</i> струси рук (одночасно); - <i>намагається</i> узгоджувати дихання з фазами рухових дій; - <i>дотримується</i> рекомендацій учителя при виконанні вправи (виконує разом з вчителем чи за допомогою педагога).</p>	<p>Формування просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Корекція психофізичного напруження. Формування позитивного психоемоційного стану. Формування навички довільного розслаблення</p>

	Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.		м'язів. Формування точності та збільшення обсягу зорової, слухової та тактильної пам'яті. Розвиток дрібної моторики рук. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток координації рухів. Виховання старанності.
<b><i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i></b> Передача предмета (наприклад, кеглі, прапорця) з руки в руку (без обмеження зорового сприйняття). Котіння великого м'яча (в парах).	Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: виконання вправ для розвитку координаційних здібностей, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом:	- <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення; - <i>має</i> елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; - <i>дотримується</i> інструкцій педагога при виконанні завдання (виконує разом з вчителем чи за допомогою педагога); - <i>виконує</i> котіння	Формування наочно-дійового мислення. Формування аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток точності просторових, часових і силових параметрів рухів. Формування зорового, кінестетичного контролю при виконанні рухової дії. Розвиток волі. Розвиток рухових якостей (спритності). Розвиток дрібної моторики рук.

	виконання спеціально підібраних завдань.	великого м'яча (в парі); - виконує передачу предмета (наприклад, кеглі, прапорця) з руки в руку (без обмеження зорового сприйняття).	Тренування вестибулярного апарату. Формування активного та розвиток пасивного словника. Виховання комунікативних навичок; здатності до співпраці в парі, в колективі.
<b>Стройові вправи</b> Шиккування в шеренгу та в колону по одному. Виконання команд: «Увага!», «Встати!», «Сісти!»	Групова (фронтальна чи в малих групах) діяльність. Практичне виконання: відпрацювання стройових вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.	- сприймає та виконує команди, вказівки та розпорядження вчителя (разом з учителем чи за допомогою вчителя); - має уявлення, ознайомлений з тематичними піктограмами; - намагається узгоджувати дихання з фазами рухів; - сприймає та виконує команди вчителя «Увага!», «Встати!», «Сісти!»; - здійснює шиккування в шеренгу та в колону по одному; - старається	Формування стійкості уваги. Формування узагальненості уявлень. Розвиток умінь орієнтуватись в просторі на основі зорової та кінестетичної чутливості. Розвиток координації рухів. Формування узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Корекція зовнішнього

		узгоджувати свої дії з діями інших учнів.	прояву емоцій. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.
<p><b><i>Ритмопластичні вправи</i></b> Нахили тулуба (вперед, назад); ходьба, біг з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них – під музично-ритмічний супровід з яскраво вираженим ритмічним малюнком. Ходьба з зупинками в кінці музично-ритмічної фрази.</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: виконання ритмопластичних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>старається</i> узгоджувати дихання з фазами рухів; - <i>сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, тематичні піктограми, таблички тощо); - <i>має елементарне</i> уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії; - <i>виконує</i> ходьбу з зупинками в кінці музично-ритмічної фрази; - <i>виконує</i> ходьбу, біг з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами,</p>	<p>Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Формування аналітико-синтетичного сприймання. Формування уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток інтересу до української музики. Розвиток відчуття темпу та ритму. Розвиток зорового сприймання та тактильно-вібраційної чутливості. Формування здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Формування здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів.</p>

		гімнастичними стрічками тощо) та без них під музично-ритмічний супровід з яскраво вираженим ритмічним малюнком.	Розвиток емоційної сфери. Послаблення негативних емоцій. Розвиток координації рухів. Формування узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, гнучкості). Формування навички правильної постави. Виховання доброзичливості, здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.
<b><i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i></b> Ходьба та біг з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, прапорцями тощо) в руках. Котіння великого м'яча (в парах). Передача предмета (наприклад, кеглі,	Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання вправ з використанням гімнастичних предметів і приладів, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів.	- має елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії; - ознайомлений з тематичними піктограмами; - старається узгоджувати дихання з фазами рухів;	Формування стійкості довільної уваги. Формування елементарних просторових уявлень. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток предметності та

<p>прапорця) з руки в руку (без обмеження зорового сприйняття).</p>	<p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>вміє</i> передавати предмет з руки в руку, слідкуючи за його рухом (наприклад, кеглі, прапорця) з руки в руку (без обмеження зорового сприйняття);  - <i>виконує</i> ходьбу та біг з предметами (наприклад, різнокольоровими іграшками, м'ячами, прапорцями тощо) в руках;  - <i>виконує</i> котіння великого м'яча (в парах).</p>	<p>вибірковості сприймання. Розвиток короточасної та довготривалої пам'яті; збільшення обсягу оперативної пам'яті. Розвиток мимовільного запам'ятовування наочного матеріалу на основі практичної діяльності з ним. Формування здатності узагальнювати предмети за суттєвими ознаками. Розвиток предметних дій по наслідуванню при спонуканні та організації їх з боку вчителя. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).</p>
<p><b>Кистьова та пальчикова гімнастика</b></p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність</p>	<p>- <i>сприймає</i> використані під час уроку наочні</p>	<p>Формування та розвиток обсягу та точності</p>

<p>Кругові рухи кистями. Розминання пальців рук і їх кінчиків (послідовно). Стискання пальців в кулак і їх розтискання (одночасно, послідовно).</p>	<p>з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання вправ кистьової та пальчикової гімнастики, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, тематичні піктограми, таблички тощо); - <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення; - <i>виконує</i> стискання пальців в кулак і їх розтискання (одночасно, послідовно); - <i>виконує</i> кругові рухи кистями; - <i>виконує</i> розминання пальців рук і їх кінчиків.</p>	<p>довільної пам'яті. Формування мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток дрібної моторики рук. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації рухових дій. Формування узгодженості рухових дій. Формування кінестетичного контролю при засвоєнні рухових навичок. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості.</p>
---	--	---	---



<p><b>Імітаційні вправи</b> Імітація рухів м'яча, поїзда, хом'ячка.</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної (роботи вчителя з учнем). Практичне виконання: здійснення імітаційних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); - <i>ознайомлений</i> з тематичними піктограмами; - <i>має елементарне</i> уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії; - <i>має</i> елементарне уявлення про зображення знайомих тварин і предметів; - <i>має</i> елементарне уявлення про позитивні та негативні емоції; - <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, біг, стрибки, повзання тощо) для виконання заданої імітації (наприклад, м'яча, поїзда, хом'ячка).</p>	<p>Формування елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток інтересу до занять фізичними вправами. Формування цілеспрямованої уваги. Формування здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Формування адекватних емоційних реакцій. Формування узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Формування рухових навичок. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили).</p>
---	--	---	---

			<p>Формування вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою.</p> <p>Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.</p> <p>Виховання колективізму, доброзичливості.</p>
<p><b>Розділ II. ЕЛЕМЕНТАРНІ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ</b> <b>ЕЛЕМЕНТИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ</b></p>			
<p><b><i>Теоретичні відомості.</i></b> Основні фізкультурно-спортивні приміщення. Правила підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>	<p>Групова (переважно в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем.</p> <p>Застосування опису, пояснення, розповіді, завдання, вказівки.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями.</p> <p>Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> - має елементарне уявлення про основні фізкультурно-спортивні приміщення; правила підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою; - використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення; - дотримується правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою</p>	<p>Формування основ знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя.</p> <p>Формування стійкості уваги.</p> <p>Формування інтересу та звички до занять фізичними вправами.</p> <p>Формування навички перебування в класі та дотримання ритму життя дитячого колективу.</p> <p>Формування мотивації до занять фізичними вправами.</p> <p>Формування діалогічного мовлення.</p>

	<p>занять легкою атлетикою; орієнтування в основних фізкультурно-спортивних приміщеннях закладу освіти.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом</p>	(разом з вчителем чи за допомогою педагога).	<p>Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу.</p> <p>Розвиток навичок самообслуговування та гігієни.</p> <p>Виховання охайності, дисциплінованості, організованості; навички культури спілкування.</p>
<p><i>Ходьба:</i> підлогою в одному напрямку, в шерензі, в колоні, імітаційна ходьба.</p> <p><i>Біг:</i> повільний, швидкий, у чергуванні з ходьбою.</p> <p><i>Стрибки:</i> на місці на двох ногах; на двох ногах з переміщенням (вперед, назад, праворуч, ліворуч).</p> <p><i>Метання:</i> великого м'яча у горизонтальну ціль (обома руками).</p> <p><i>Лазіння:</i> підлізання під предмет (h=40 см).</p> <p><i>Повзання:</i> по гімнастичному мату (довільне).</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання підготовчих і підвідних вправ, легкоатлетичних вправ, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом:</p>	<p>- виконує ходьбу підлогою в одному напрямку, в шерензі, в колоні; імітаційну ходьбу;</p> <p>- виконує біг повільний, швидкий, у чергуванні з ходьбою;</p> <p>- виконує стрибки на місці на двох ногах; на двох ногах з переміщенням (вперед, назад, праворуч, ліворуч);</p> <p>- виконує метання великого м'яча в горизонтальну ціль (обома руками);</p> <p>- виконує лазіння підлізання під предмет</p>	<p>Формування стійкості уваги.</p> <p>Формування кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p> <p>Формування кінестетичного контролю за якістю рухових дій.</p> <p>Формування здатності до оцінювання та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів.</p> <p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.</p> <p>Формування мисленневих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння</p>

	<p>виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>(h=40 см);  - виконує повзання по гімнастичному мату (довільне);  - має елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії;  - намагається співпрацювати в парі та групі;  - намагається узгоджувати дихання з фазами виконання фізичної вправи.</p>	<p>тощо).  Корекція психоемоційного стану.  Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання); швидкісно-силових (метання).  Формування узгодженості рухових дій.  Розвиток координації рухів.  Формування формул рухів.  Виховання навички дотримання основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті з АФК.  Виховання комунікативних навичок,</p>
--	---	---	--

			дисциплінованості, старанності, наполегливості.
<b>Розділ III. РУХЛИВІ ІГРИ</b>			
<b><i>Теоретичні відомості.</i></b> Правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор. Правила безпеки при виконанні рухових дій. Зміст розучених ігор.	Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, пояснення, розповіді, завдання, вказівки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання правил поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор, дотримання правил безпеки при виконанні рухових дій; розучування змісту рухливих ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.	<i>Учень/учениця:</i> - має уявлення про правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор; правила безпеки при виконанні рухових дій; зміст розучених ігор; - використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення; - сприймає використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); - дотримується техніки безпеки під час занять рухливими іграми.	Формування цілеспрямованої уваги. Формування пізнавальної активності. Формування мотивації занять рухливими іграми. Формування інтересу до національних українських рухливих ігор. Формування сприймання тематичних піктограм. Формування сприймання та розуміння зверненого мовлення педагога. Формування основ знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя. Формування просторової уяви. Формування активного та збагачення пасивного словникового запасу. Формування діалогічного мовлення. Виховання навичок

	Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом		культури спілкування, доброзичливість, гуманність, колективізм, здатність до співпраці в групі та в парі.
<p><b>Для розвитку уваги, мислення:</b> «Кулька», «М'яч котиться», «Потяг», «Хвостик кішечки» тощо.</p> <p><b>Для розвитку координаційних здібностей:</b> «Кулька», «М'яч котиться», «Хвостик кішечки», тощо.</p> <p><b>Для розвитку гнучкості:</b> «Кулька», тощо.</p> <p><b>Для розвитку швидкості:</b> «М'яч котиться», «Потяг», тощо.</p> <p><b>Для розвитку дрібної моторики:</b> «Хвостик кішечки» тощо.</p> <p><b>З елементами ходьби, бігу, стрибків:</b> «Потяг», «Кулька» тощо.</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання підвідних вправ, рухливих ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- має елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії;</p> <p>- має елементарне уявлення про позитивні та негативні емоції;</p> <p>- вміє грати в 1-2 рухливі гри (можна використати наведені в додатках до програми «Фізична культура» рухливі ігри);</p> <p>- намагається співпрацювати в парі та групі;</p> <p>- намагається узгоджувати дихання з фазами виконання фізичної вправи;</p> <p>- використовує здобуті рухові навички (ходьбу, біг, стрибки, повзання тощо) для виконання</p>	<p>Формування мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо).</p> <p>Формування організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо).</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Формування узгодженості рухових дій.</p> <p>Формування тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція психоемоційного</p>

<p><b>З метанням, киданням, ловлею:</b> «М'яч котиться», «Кулька» тощо.</p> <p><b>Для розвитку комунікаційних навичок:</b> «Кулька», «Потяг» тощо.</p>		<p>рухових дій в ігрових ситуаціях.</p>	<p>стану.</p> <p>Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу.</p> <p>Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування</p>
--	--	---	---

### ОРІЄНТОВАНІ ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНOSTІ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

- *мати уявлення* про правила поведінки та гігієни учнів під час проведення уроків адаптивної фізичної культури; правила безпеки при виконанні фізичних вправ; підготовку до уроку; вимоги до спортивної форми та взуття (за допомогою вчителя);
- *мати елементарне уявлення* про основні фізкультурно-спортивні приміщення закладу освіти (за допомогою вчителя);
- *дотримуватись* правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час проведення уроку з адаптивної фізичної культури (разом з учителем чи за допомогою вчителя).
- *сприймати* наочні посібники, використані на уроці (кіно - та відеозапис, фотографії, плакати, тематичні піктограми, таблички тощо) (за допомогою вчителя);
- *намагатися сприймати* звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя);
- *мати елементарне уявлення* про позитивні та негативні емоції (за допомогою вчителя);
- *мати елементарне уявлення* про українські народні ігри, українську музику (за допомогою учителя);
- *мати уявлення* про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою вчителя);
- *мати елементарне уявлення* про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);
- *виконувати* вправи та елементи фізичних вправ, задані вчителем (за допомогою вчителя);
- *намагатись узгоджувати* дихання з фазами рухових дій (за допомогою вчителя);
- *намагатись узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).

2 клас

<i>Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу</i>	<i>Види навчальної діяльності</i>	<i>Очікувані результати навчання</i>	<i>Спрямованість корекційно-розвиткової роботи</i>
<b>Розділ І. ЕЛЕМЕНТИ ГІМНАСТИКИ</b>			
<p><b><i>Теоретичні відомості.</i></b>                      Підготовка до уроку адаптивної фізичної культури.                      Вимоги до спортивного одягу та взуття.                      Руховий режим дня учня 2-го класу.</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням роботи в малих групах.                      Застосування опису, розповіді, пояснення, завдання, вказівки.                      Демонстрація наочних посібників і матеріалів.                      Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями.                      Демонстрація та практичне відпрацювання навичок підготовки до уроку адаптивної фізичної культури, виконання вимог до спортивного одягу та взуття, дотримання рухового режиму дня учня 2-го класу.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i>                      - має уявлення про руховий режим дня учня 2-го класу;                      - має уявлення про підготовку до уроку адаптивної фізичної культури; вимоги до спортивної форми та взуття;                      - <i>сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо);                      - <i>намагається сприймати</i> звернене мовлення вчителя;                      - <i>дотримується</i> вимог педагога.</p>	<p>Формування інтересу та звички до занять фізичними вправами.                      Активізація розумової діяльності.                      Формування цілеспрямованої уваги.                      Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу.                      Формування діалогічного мовлення.                      Виховання дисциплінованості, старанності.                      Виховання навичок культури спілкування.</p>



	Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.		
<b>Дихальні вправи</b> Дихальні вправи з подовженим видихом. Дихальні вправи з вимовлянням звуків на видиху.	Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання дихальних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя і за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.	- виконує дихальні вправи з вимовлянням звуків на видиху; - виконує дихальні вправи з подовженим видихом; - <i>дотримується</i> інструкцій педагога при виконанні завдання (виконує разом з вчителем чи за допомогою педагога).	Формування стійкості уваги. Формування слухо-зорово-вібраційного сприймання. Корекція психоемоційного напруження. Регуляція зовнішнього прояву емоцій. Формування наочно-дійового мислення. Формування навички носового дихання в спокої та під час виконання вправ. Формування узгодженості рухових дій. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, наполегливості.

<p><b>Вправи на розтягування</b>  Повороти тулуба праворуч, ліворуч.  Нахили тулуба (вперед, назад, праворуч, ліворуч).</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах.  Демонстрація наочних посібників і матеріалів.  Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ на розтягування, проведення дидактичних ігор.  Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.  Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- має уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії;  - виконує повороти тулуба праворуч, ліворуч;  - виконує нахили тулуба (вперед, назад, праворуч, ліворуч);  - старається узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи.</p>	<p>Формування довільної та цілеспрямованої уваги.  Формування просторових уявлень.  Розвиток просторового орієнтування.  Формування м'язового корсету.  Формування кінестетичних відчуттів (напрямку руху, його швидкості та тривалості, ступеню зусилля при його виконанні).  Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності).  Формування узгодженості рухових дій.  Розвиток координації рухів.  Формування навичок правильного дихання під час виконання вправ.  Виховання старанності.</p>
<p><b>Елементарні акробатичні вправи</b>  Групкування сидячи.  Групкування в присіді.</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем.</p>	<p>- виконує групування сидячи; групування в присіді;  - старається узгоджувати дихання з</p>	<p>Формування узгодженості та чіткості виконання рухової дії.  Розвиток координації рухів.</p>

	<p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.          Практичне виконання: здійснення елементарних акробатичних вправ, проведення дидактичних ігор.          Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя.</p>	<p>виконанням фізичної вправи;          - <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення.</p>	<p>Тренування вестибулярного апарату.          Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили).          Формування м'язового корсету.          Виховання терпіння, наполегливості, старанності.</p>
<p><b><i>Вправи на розслаблення</i></b>          Вільне падіння відведених або піднятих рук.</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність.          Демонстрація наочних посібників і матеріалів.          Практичне виконання: відпрацювання вправ на розслаблення, проведення дидактичних ігор.          Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням.          Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>старається сприймати</i> та розуміти звернене мовлення вчителя;          - <i>виконує</i> рекомендації та розпорядження вчителя;          - <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії;          - <i>виконує</i> вільне падіння відведених або піднятих рук;          - <i>старається</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи.</p>	<p>Розвиток цілеспрямованої уваги.          Формування просторової уяви.          Розвиток точності та збільшення обсягу зорової, слухової та тактильної пам'яті.          Корекція психофізичного напруження.          Регуляція зовнішнього прояву емоцій.          Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності).          Розвиток координації рухів.          Формування узгодженості рухових дій.</p>

<p><b>Вправи для розвитку координаційних здібностей</b>  Групування сидячи.  Групування в присіді.  Присідання та вставання (з підтримкою та без неї).  Котіння великого м'яча у заданому напрямку.  Котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку (у в.п. – сидячи).</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем.  Практичне виконання: здійснення вправ для розвитку координаційних здібностей, проведення дидактичних ігор.  Демонстрація наочних посібників і матеріалів.  Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.  Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- розрізняє основні просторові характеристики виконаної рухової дії;  - використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення;  - розрізняє предмети, використані на уроці;  - виконує котіння великого м'яча у заданому напрямку; котіння стопами м'яча у заданому напрямку (у в.п. – сидячи);  - виконує присідання та вставання (з підтримкою та без неї); групування сидячи; групування в присіді.</p>	<p>Розвиток короткочасної та довготривалої пам'яті; збільшення обсягу оперативної пам'яті.  Формування наочно-дійового мислення.  Розвиток кінетичної пам'яті.  Розвиток координації рухів.  Тренування вестибулярного апарату.  Формування кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій.  Формування узгодженості рухових дій.  Розвиток рухових якостей (спритності, гнучкості, сили).  Формування адекватності емоційних реакцій.  Виховання дисциплінованості, організованості.</p>
<p><b>Стройові вправи</b>  Шикування в шеренгу, в колону по одному, в коло,</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) діяльність.  Практичне виконання:</p>	<p>- знає своє місце в строю;  - сприймає використане під час уроку наочне</p>	<p>Розвиток просторового орієнтування.  Формування аналітико-</p>

<p>перешиккування. Ходьба в обхід. Виконання команд: <i>«Кроком руш!»</i>, <i>«На місці, стій!»</i></p>	<p>відпрацювання стройових вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>приладдя (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми, фотографії, плакати, таблички тощо); - <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення; - <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії; - <i>виконує</i> шиккування в шеренгу, в колону по одному, в коло, перешиккування; - <i>виконує</i> ходьбу в обхід; - <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: <i>«Кроком руш!»</i>, <i>«На місці, стій!»</i>; - <i>намагається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; - <i>старається</i> узгоджувати дихання з</p>	<p>синтетичного сприймання. Формування узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Формування зорового, тактильно-вібраційного та кінестетичного контролю виконання фізичної вправи. Формування навички правильної постави. Розвиток координації рухів. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування формул рухів. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p>
---	---	---	---

		виконанням фізичної вправи.	
<p><b><i>Ритмопластичні вправи</i></b>  Повороти тулуба (праворуч, ліворуч), нахили тулуба (вперед, назад, праворуч, ліворуч) – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.  Практичне виконання: виконання ритмопластичних вправ, проведення дидактичних ігор.  Демонстрація наочних посібників і матеріалів.  Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.  Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- має елементарне уявлення про позитивні та негативні емоції;  - <i>сприймає</i> використане під час уроку наочне приладдя (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо);  - має уявлення про назви основних кольорів спектру;  - <i>старається</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи;  - <i>розрізняє</i> початок та кінець музичного твору;  - <i>розрізняє</i> контрастні динамічні відтінки (швидко – повільно);  - <i>виконує</i> повороти тулуба (праворуч, ліворуч); нахили тулуба (вперед, назад, праворуч, ліворуч) під музично-ритмічний</p>	<p>Розвиток пізнавальних інтересів.  Формування наочно-дійового та наочно-образного мислення.  Формування уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.  Формування здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів.  Розвиток відчуття ритму та темпу.  Розвиток координації рухів.  Формування тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій.  Формування узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів.  Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності).  Формування навички</p>

		супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	правильної постави. Естетичний розвиток. Розвиток емоційної сфери. Формування позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання. Розвиток інтересу до української музики та танцю. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Виховання гуманності, доброзичливості, поваги до інших дітей, здатності до співпраці в групі (в парі), культури спілкування.
<b><i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i></b> Котіння великого м'яча у заданому напрямку. Котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку (з в.п. – сидячи).	Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ з використанням гімнастичних предметів і приладів, проведення дидактичних ігор.	- <i>сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, піктограми, таблички тощо); - <i>має уявлення про</i> назви основних кольорів спектру;	Формування довільної уваги, стійкості уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток предметності та вибіркової сприйнятливості. Формування просторових уявлень. Розвиток просторового орієнтування.

	<p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>розрізняє</i> використані предмети за розміром і за кольором; - <i>має елементарне уявлення про вагу предметів</i>: важкий, легкий; - <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної вправи; - <i>виконує</i> котіння великого м'яча у заданому напрямку; котіння стопами малого м'яча у заданому напрямку (у в.п. – сидячи).</p>	<p>Формування операційно-організаційного компонента мислення. Розвиток координації рухів. Формування здатності до одночасних рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання. Естетичний розвиток. Виховання навичок спілкування та роботи в колективі.</p>
<p><b>Кистьова та пальчикова гімнастика</b> Вправа «Пальчики вітаються» Зчіплення та розчіплення вказівних пальців. Зав'язування та розв'язування вузликів на товстих мотузках, шнурках. Почергове стискання нігтьової фаланги кожного</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання вправ кистьової та пальчикової гімнастики, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p>	<p>- <i>здійснює</i> зчіплення та розчіплення вказівних пальців; вправу «Пальчики вітаються»; - <i>виконує</i> почергове стискання нігтьової фаланги кожного пальця; - <i>виконує</i> зав'язування та розв'язування вузликів на товстих мотузках, шнурках.</p>	<p>Формування стійкості уваги. Формування мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Формування та розвиток обсягу та точності довільної пам'яті. Корекція психофізичного напруження.</p>



пальця.	Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.		Формування позитивного психоемоційного стану. Формування цілеспрямованості рухів рук, покращення здатності до взаємодії обома руками. Розвиток дрібної моторики рук. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації рухових дій. Формування узгодженості рухових дій. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості.
<b>Імітаційні вправи</b> Імітація рухів їжачка, зайчика.	Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення імітаційних	- <i>сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо);	Формування цілеспрямованої уваги. Формування елементарних уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.

	<p>вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- має елементарне уявлення про позитивні та негативні емоції; - має уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії; - має уявлення про зображення знайомих тварин і предметів; - використовує здобуті рухові навички (стрибки, повзання тощо) для виконання імітації рухів їжачка, зайчика.</p>	<p>Формування наочно-дійового та наочно-образного мислення. Формування мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток довільної пам'яті. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Формування адекватних емоційних реакцій. Формування узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, гуманності, доброзичливості.</p>
--	---	--	--

**Розділ II. ЕЛЕМЕНТАРНІ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ  
ЕЛЕМЕНТИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

<p><b><i>Теоретичні відомості.</i></b> Техніка безпеки при виконанні легкоатлетичних вправ. Основні частини тіла (тілобудова) людини. Правильне дихання та під час виконання фізичних вправ.</p>	<p>Групова (переважно в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, пояснення, розповіді, завдання, вказівки, розпорядження, команди, підрахунку, розгляду, оцінки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання техніки безпеки при виконанні легкоатлетичних вправ; правильного дихання та під час виконання легкоатлетичних вправ. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> - має уявлення про техніку безпеки при виконанні легкоатлетичних вправ; основні частини тіла (тілобудову) людини; значення дихання для життя людини; правильне дихання та під час виконання легкоатлетичних вправ; - <i>сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо); - <i>намагається сприймати</i> звернене мовлення вчителя; - <i>дотримується</i> правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.</p>	<p>Формування інтересу та звички до занять фізичними вправами. Розвиток позитивної мотивації до занять адаптивною фізичною культурою. Формування цілеспрямованої уваги. Формування стійкості уваги. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Корекція психоемоційного стану. Формування адекватних емоційних реакцій. Розвиток навичок самообслуговування та гігієни. Виховання охайності, дисциплінованості, організованості; навички культури спілкування.</p>
--	--	---	---

	Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.		
<p><i>Ходьба:</i> зі зміною напрямку; зі зміною темпу; приставним кроком, похідним кроком.</p> <p><i>Біг:</i> у чергуванні з ходьбою, підтюпцем.</p> <p><i>Стрибки:</i> на двох ногах із переміщенням через перешкоду (наприклад, через мотузку); у глибину (<math>h=20</math> см) із м'яким приземленням.</p> <p><i>Метання:</i> великого м'яча у горизонтальну ціль (обома руками) та його ловля.</p> <p><i>Лазіння:</i> перелізання через предмет (<math>h=40</math> см).</p> <p><i>Повзання:</i> по гімнастичному мату (обмеженою площиною), рачки з прогнутою спиною.</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання підготовчих і підвідних вправ, легкоатлетичних вправ; проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії;</p> <p>- <i>має елементарне уявлення про вагу предметів:</i> важкий, легкий.</p> <p>- <i>виконує</i> ходьбу: зі зміною напрямку; зі зміною темпу; приставним кроком, похідним кроком;</p> <p>- <i>виконує</i> біг: у чергуванні з ходьбою, підтюпцем;</p> <p>- <i>виконує</i> стрибки на двох ногах із переміщенням через мотузку; у глибину (<math>h=20</math> см) із м'яким приземленням;</p> <p>- <i>здійснює</i> метання великого м'яча в горизонтальну ціль (обома руками) та його ловлю;</p>	<p>Формування здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів.</p> <p>Розвиток просторового орієнтування.</p> <p>Формування кінестетичних відчуттів.</p> <p>Розвиток кінестетичної та кінетичної пам'яті.</p> <p>Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання); швидкісно-силових (метання).</p> <p>Формування узгодженості рухових дій.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- виконує лазіння: перелізання через предмет (h=40 см);</li> <li>- виконує повзання: по гімнастичному мату (обмеженою площиною); рачки з прогнутою спиною;</li> <li>- виконує повзання: по гімнастичному мату (обмеженою площиною) (за допомогою вчителя);</li> <li>- <i>старається</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи;</li> <li>- <i>намагається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів.</li> </ul>	<p>Розвиток координації рухів.  Формування формул рухів.  Формування навички правильної постави.  Формування навички узгодження фаз дихання з руховими актами.  Формування здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя.  Формування навичок діалогічного мовлення.  Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.  Виховання комунікативних навичок, дисциплінованості, старанності, наполегливості.</p>
--	--	---	--

### Розділ III. РУХЛИВІ ІГРИ

<p><b><i>Теоретичні відомості.</i></b>  Техніка безпеки при виконанні рухливих ігор.  Значення рухливих ігор для здоров'я дитини.  Зміст розучених ігор.</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.  Застосування опису, пояснення, завдання, розповіді, вказівки,</p>	<p><i>Учень/учениця:</i>  - <i>сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо);</p>	<p>Формування стійкості уваги.  Формування цілеспрямованої уваги.</p>
--	---	--	---

	<p>підрахунку, розгляду, оцінки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання техніки безпеки при виконанні рухливих ігор; розучування змісту рухливих ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом</p>	<p>- <i>намагається сприймати</i> звернене мовлення вчителя; - <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та безпеки при виконанні рухливих ігор; - має уявлення про техніку безпеки при виконанні рухливих ігор; зміст розучених ігор; - <i>має елементарне уявлення</i> про значення рухливих ігор для здоров'я дитини.</p>	<p>Формування інтересу до оточуючого предметного та природного світу. Формування інтересу та звички до занять фізичними вправами. Формування інтересу до українських народних ігор. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Формування діалогічного мовлення. Виховання навички культури спілкування, дисциплінованості, гуманізму, доброзичливості.</p>
<p><b>Для розвитку уваги, мислення:</b> «За сигналом», «По стежці», «Захист фортеці», «Швидше передай», «Розбуди котика», «Змійка», «Мавпи», «Паперові перегони» тощо.</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання підвідних вправ, проведення рухливих ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p>	<p>- <i>має елементарне уявлення</i> про позитивні та негативні емоції; - <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) в рухливих іграх; - <i>має елементарне уявлення про вагу</i></p>	<p>Формування цілеспрямованої уваги. Формування просторової уяви. Формування аналітико-синтетичного типу сприймання. Формування організаційного</p>

<p><b>Для розвитку координаційних здібностей:</b> «Злови комара», «Естафета на гімнастичній лаві», «Швидше передай», «За сигналом», «Намалюй сонечко», «Мавпи», «Змійка», «Паперові перегони» тощо.</p> <p><b>Для розвитку гнучкості:</b> «Мавпи», «Змійка», «Паперові перегони» тощо.</p> <p><b>Для розвитку швидкості:</b> «Намалюй сонечко» тощо.</p> <p><b>Для розвитку сили:</b> «Змійка» тощо.</p> <p><b>Для розвитку дрібної моторики:</b> «Мавпи» тощо.</p> <p><b>З елементами ходьби, бігу, стрибків:</b> «Злови комара», «Мавпи», «Змійка», «По стежці», «За сигналом», «Паперові перегони», тощо.</p> <p><b>З метанням, киданням, ловлею:</b> «Захист фортеці» тощо.</p> <p><b>Для розвитку комунікаційних навичок:</b></p>	<p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>предметів: важкий, легкий;  - <i>намагається</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів;  - <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та безпеки при виконанні рухливих ігор;  - <i>старається</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи;  - <i>вміє</i> грати в 2 рухливі гри (можна використати наведені в додатках до програми «Фізична культура» рухливі ігри).</p>	<p>компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо).  Формування позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання.  Формування інтересу до українських народних ігор.  Естетичний розвиток.  Корекція психоемоційного стану.  Розвиток просторового орієнтування.  Формування узгодженості рухових дій.  Розвиток координації рухів.  Формування зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного, контролю виконання заданої рухової дії.  Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості, швидкісно-силових).</p>
--	---	---	--

<p>«Розбуди котика», «Естафета на гімнастичній лаві», «Намалюй сонечко», «По стежці», «За сигналом», «Швидше передай», «Змійка», «Мавпи» тощо.</p>			<p>Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання доброзичливості, гуманності, дисциплінованості, колективізму, культури спілкування.</p>
--	--	--	--

### ОРІЄНТОВАНІ ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНOSTІ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

- *мати* уявлення про основні фізкультурно-спортивні приміщення закладу освіти (за допомогою вчителя);
- *сприймати* наочні посібники, використані на уроці (кіно - та відеозапис, фотографії, плакати, тематичні піктограми, таблички тощо) (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *старається сприймати* та розуміти звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя);
- *використовувати* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи в процесі уроку доступну форму мовлення (за допомогою вчителя);
- *здійснювати* підготовку до уроку адаптивної фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *виконувати* правила поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці адаптивної фізичної культури (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *орієнтуватись* у спортивному залі та роздягальні закладу освіти (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- *виконувати* команди та розпорядження учителя (за допомогою вчителя);
- *мати* уявлення про назви основних кольорів спектру (за допомогою вчителя);
- *мати елементарне уявлення про* вагу використаних предметів: важкий, легкий (за допомогою чи за підказкою вчителя);



- *розрізняти* зображення, продемонстровані за допомогою наочних посібників (кіно -, відеозапису, фотографій, плакатів, тематичних піктограм тощо) (за допомогою вчителя);
- *розрізняти* основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);
- *виконувати* задані вчителем фізичні вправи (за допомогою вчителя);
- *старатися узгоджувати* дихання з виконанням фізичної вправи (за допомогою вчителя);
- *старатися узгоджувати* свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя);
- *використовувати* здобуті рухові навички для виконання заданої імітації (за допомогою учителя);
- *виявляти* інтерес до українських народних ігор (за допомогою вчителя).

### 3 клас

<i>Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу</i>	<i>Види навчальної діяльності</i>	<i>Очікувані результати навчання</i>	<i>Спрямованість корекційно-розвиткової роботи</i>
<b>Розділ І. ЕЛЕМЕНТИ ГІМНАСТИКИ</b>			
<p><b><i>Теоретичні відомості.</i></b>                      Попередження травматизму під час занять гімнастичними вправами.                      Значення дихання для життя людини.                      Правильне дихання та під час виконання фізичних вправ.                      Руховий режим дня учня 3-го класу.</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність.                      Застосування опису, розповіді, пояснення, пояснення з елементами бесіди, завдання, розгляду, оцінки, вказівки.                      Демонстрація наочних посібників і матеріалів.                      Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями.                      Демонстрація та практичне відпрацювання навичок попередження травматизму під час занять гімнастичними вправами; правильного дихання та під час виконання фізичних вправ; дотримання</p>	<p><i>Учень/учениця:</i>                      - <i>орієнтується</i> в спортивному залі, на майданчику та в роздягальні;                      - <i>має елементарне уявлення</i> про значення дихання для життя людини; правильне дихання під час виконання гімнастичних вправ;                      - <i>має уявлення</i> про попередження травматизму під час занять гімнастичними вправами; руховий режим учня 3-го класу;                      - <i>намагається сприймати</i> звернене мовлення вчителя;</p>	<p>Формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами.                      Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами,                      Формування стійкості та концентрації цілеспрямованої уваги.                      Розвиток навички самообслуговування та гігієни.                      Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу.                      Формування діалогічного мовлення.                      Формування навички перебування в групі та дотримання ритму життя дитячого колективу.</p>

	<p>рухового режиму дня учня 2-го класу.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p>	<p>- <i>сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо);</p> <p>- <i>дотримується</i> правил поведінки та гігієни на уроках адаптивної фізичної культури.</p>	<p>Виховання дисциплінованості, охайності, організованості.</p>
<p><b>Дихальні вправи</b></p> <p>Рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою.</p> <p>Динамічні дихальні вправи.</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем.</p> <p>Практичне виконання: виконання дихальних вправ, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя і за наслідуванням.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи;</p> <p>- <i>виконує</i> рівномірне носове дихання в поєднанні з повільною ходьбою;</p> <p>- <i>має елементарне</i> уявлення про частини тіла;</p> <p>- <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення.</p>	<p>Розвиток довільної та цілеспрямованої уваги.</p> <p>Розвиток організаційного компоненту мислення.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток навички правильного дихання.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя.</p> <p>Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу.</p>

			Виховання старанності, дисциплінованості.
<p><b>Вправи на розтягування</b></p> <p>Повороти голови (праворуч, ліворуч).</p> <p>Нахили голови (вперед, назад, праворуч, ліворуч).</p> <p>Нахили тулуба (вперед, назад) з рухами руками.</p>	<p>Групова (фронтальна та в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ на розтягування, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- розрізняє основні просторові характеристики виконаної рухової дії;</p> <p>- виконує нахили голови (вперед, назад, праворуч, ліворуч); повороти голови (праворуч, ліворуч);</p> <p>- виконує нахили тулуба (вперед, назад) з рухами руками;</p> <p>- вміє узгоджувати дихання з виконанням рухової дії.</p>	<p>Розвиток цілеспрямованої уваги.</p> <p>Розвиток стійкості та концентрації уваги.</p> <p>Розвиток основних просторових та часових уявлень.</p> <p>Розвиток просторового орієнтування.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Формування м'язового корсету.</p> <p>Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності).</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Формування формул рухів.</p> <p>Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу.</p>

<p><b>Елементарні акробатичні вправи</b> Упор присівши.</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: здійснення елементарних акробатичних вправ, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням.</p>	<p>- розрізняє основні просторові характеристики виконаної рухової дії; - виконує упор присівши; - вміє узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи; - виконує рекомендації та розпорядження вчителя.</p>	<p>Розвиток узгодженості та чіткості виконання рухових дій. Розвиток наочно-дійового мислення. Розвиток координації рухів. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, витривалості, сили). Розвиток навички узгодження фаз дихання з виконанням вправи. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, старанності.</p>
<p><b>Вправи на розслаблення</b> Струси рук, нахилившись вперед</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність (робота вчителя з учнем). Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: відпрацювання вправ на</p>	<p>- має елементарне уявлення про тілобудову (основні частини тіла) людини; - вміє узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи;</p>	<p>Розвиток просторової уяви. Розвиток довільного сприймання. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток сенсорної та моторної уваги.</p>

	розслаблення, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.	- виконує струси рук, нахилившись вперед.	Корекція психофізичного напруження. Корекція психоемоційного стану, послаблення негативних емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Виховання стриманості.
<b>Вправи для розвитку координаційних здібностей</b> Упор присівши. Переكاتи з пальців на п'яти та навпаки (стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці). Ходьба прямо та боком по мотузці (гімнастичному канату, обручу тощо), покладеній на підлогу.	Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення вправ для розвитку координаційних здібностей, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням.	- розрізняє просторові характеристики виконаної рухової дії; - розрізняє основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи; - використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення; - вміє узгоджувати дихання з виконанням рухових дій;	Формування аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток практично-дієвого мислення. Розвиток об'єму та концентрації довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Формування цілеспрямованої уяви. Розвиток узагальненості уявлень.

	Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- виконує упор присівши;</li> <li>- виконує переكاتи з пальців на п'яти та навпаки (стоячи серединою стопи на гімнастичній палиці);</li> <li>ходьбу прямо та боком по мотузці (гімнастичному канату, обручу тощо), покладеній на підлогу.</li> </ul>	<p>Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації, чіткості та узгодженості рухових дій.</p> <p>Закріплення навички правильної постави. Профілактика та корекція плоскостопості.</p> <p>Розвиток рухових якостей (спритності).</p> <p>Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення.</p> <p>Розвиток регулюючої функції мовлення.</p> <p>Виховання дисциплінованості, організованості, старанності.</p>
<p><b>Стройові вправи</b></p> <p>Похідний крок.</p> <p>Виконання команди: «Ставай!»</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання стройових вправ, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- має уявлення про основні частини тіла людини, задіяні при виконанні вправи;</li> <li>- розрізняє основні просторові характеристики виконаної рухової дії;</li> <li>- виконує ходьбу похідним</li> </ul>	<p>Розвиток просторового орієнтування.</p> <p>Розвиток продуктивного мислення.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p>

	<p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>кроком; - <i>сприймає</i> та <i>виконує</i> команди вчителя: <i>Ставай!</i>»; - <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи.</p>	<p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування формул рухів. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Закріплення навички правильної постави. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p>
<p><b><i>Ритмопластичні вправи</i></b> Нахили тулуба (вперед, назад) з рухами руками – під музично-ритмічний супровід (із використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: виконання ритмопластичних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p>	<p>- <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії; - <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи; - <i>розрізняє</i> тематичні піктограми;</p>	<p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток елементарних уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток інтересу до української музики. Естетичний розвиток.</p>



	<p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів;</li> <li>- <i>розрізняє</i> початок та кінець музичного твору;</li> <li>- <i>виконує</i> нахили тулуба з рухом руками (вперед, назад) під музично-ритмічний супровід;</li> <li>- <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи.</li> </ul>	<p>Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Розвиток емоційної сфери. Розвиток навички адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Розвиток відчуття темпу та ритму. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Формування навички правильної постави. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток комунікативних навичок, навичок культури спілкування. Виховання гуманності, поваги до інших дітей і</p>
--	--	--	--

			дорослих; доброзичливості, здатності до співпраці (в парі, в групі).
<p><b><i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i></b></p> <p>Котіння обруча вперед і біг за ним.</p> <p>Кидання великого м'яча по підлозі (стіні) та його ловля двома руками.</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ з використанням гімнастичних предметів і приладів, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- має уявлення про назви основних кольорів спектру;</p> <p>- сприймає використані під час уроку наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, піктограми, таблички тощо);</p> <p>- розрізняє використані таблички та тематичні піктограми;</p> <p>- розрізняє використані предмети за розміром, кольором;</p> <p>- виконує котіння обруча вперед і біг за ним; кидання великого м'яча по підлозі (стіні) та його ловлю двома руками.</p>	<p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання.</p> <p>Розвиток цілеспрямованої уваги.</p> <p>Розвиток просторо-часових уявлень.</p> <p>Розвиток довільної пам'яті.</p> <p>Розвиток мисленневих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо).</p> <p>Розвиток цілеспрямованої рухової діяльності.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток координації рухових дій.</p>

			<p>Формування формул рухів.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості).</p> <p>Формування діалогічного мовлення.</p> <p>Виховання навичок спілкування та співпраці в колективі.</p>
<p><b>Кистьова та пальчикова гімнастика</b></p> <p>Поперемінне згинання та розгинання переплетених пальців з'єднаних разом долонь.</p> <p>Заплітання косичок, зав'язування бантиків.</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем.</p> <p>Практичне виконання: виконання вправ кистьової та пальчикової гімнастики, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом:</p>	<p>- розрізняє основні просторові характеристики виконаної рухової дії;</p> <p>- розрізняє частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи;</p> <p>- здійснює поперемінне згинання та розгинання переплетених пальців з'єднаних разом долонь; заплітання косичок, зав'язування бантиків.</p>	<p>Розвиток стійкості уваги.</p> <p>Розвиток обсягу та точності пам'яті.</p> <p>Розвиток мисленневих операцій на основі довільного виконання рухових дій.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток дрібної моторики рук.</p> <p>Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p>

	виконання спеціально підібраних завдань.		Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання старанності, наполегливості, охайності, здатності до вольового зусилля.
<b>Імітаційні вправи</b> Імітація рухів іграшок (ляльки, машинки тощо). Імітація кішки, що гріється на сонці	Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення імітаційних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.	- <i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо); - <i>має</i> уявлення про позитивні та негативні емоції; - <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення; - <i>розрізняє</i> тематичні піктограми; - <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Покращення довільної пам'яті. Розвиток операційно-організаційного компонента мислення. Корекція психоемоційного стану. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати.

		<p>вправи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розрізняє основні просторові характеристики виконаного переміщення;</li> <li>- здійснює імітацію рухів іграшок (ляльки, машинки тощо); кішки, що гріється на сонці.</li> </ul>	<p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили).</p> <p>Формування діалогічного мовлення.</p> <p>Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.</p> <p>Виховання гуманності, доброзичливості, здатності до співпраці в колективі (в групі, в парі).</p>
<p><b>Розділ II. ЕЛЕМЕНТАРНІ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ</b></p> <p><b>ЕЛЕМЕНТИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ</b></p>			
<p><b>Теоретичні відомості.</b></p> <p>Значення дихання для життя людини.</p> <p>Правильне дихання та під час виконання легкоатлетичних вправ.</p>	<p>Групова (переважно в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Застосування опису, пояснення, розповіді, пояснення з елементами бесіди, завдання, вказівки, розпорядження, команди, підрахунку, розгляду, оцінки.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- орієнтується в спортивному залі та на майданчику;</li> <li>- сприймає використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо);</li> <li>- використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого</li> </ul>	<p>Розвиток пізнавальної активності.</p> <p>Розвиток позитивної мотивації до занять адаптивною фізичною культурою.</p> <p>Розвиток стійкості уваги.</p> <p>Формування основ знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя.</p>

	<p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок правильного дихання під час виконання легкоатлетичних вправ. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p>	<p>матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення;  - розрізняє тематичні піктограми;  - має елементарне уявлення про значення дихання для життя людини;  - має уявлення про правильне дихання у спокої та під час виконання легкоатлетичних вправ.</p>	<p>Розвиток навичок самообслуговування та гігієни.  Розвиток просторової уяви.  Формування елементів активної уяви.  Розвиток інтересу та звички до виконання до виконання фізичних вправ.  Виховання охайності, дисциплінованості, організованості; навички культури спілкування.</p>
<p><i>Ходьба:</i> по предмету, з переступанням через предмет.  <i>Біг:</i> повільний, швидкий, зі зміною темпу, зі зміною напрямку.  <i>Стрибки:</i> чергуючи з ходьбою; у висоту з місця до визначеного орієнтира (наприклад, із торканням підвішеної іграшки).  <i>Метання:</i> кидання великого м'яча об землю та його ловля (обом руками).</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.  Практичне виконання: відпрацювання підготовчих і підвідних вправ, легкоатлетичних вправ; проведення дидактичних ігор.  Демонстрація наочних посібників і матеріалів.  Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p>	<p>- має уявлення про окремі легкоатлетичні вправи; старт і фініш;  - розрізняє основні просторові характеристики виконаної рухової дії;  - розрізняє основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи;  - виконує ходьбу по предмету, з</p>	<p>Розвиток стійкості та концентрації уваги.  Розвиток просторової уяви.  Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів.  Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.  Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p>

<p><i>Лазіння:</i> перелізання з опорою на груди; довільне влізання на гімнастичну стінку та злізання з неї (до визначеної висоти); пролізання через гімнастичний обруч.</p> <p><i>Повзання:</i> рачки з прогнутою спиною.</p>	<p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>переступанням через предмет;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>виконує</i> біг: повільний, швидкий, зі зміною темпу, зі зміною напрямку;</li> <li>- <i>виконує</i> повзання: рачки з прогнутою спиною;</li> <li>- <i>виконує</i> стрибки чергуючи з ходьбою; у висоту з місця до визначеного орієнтира;</li> <li>- <i>виконує</i> лазіння: пролізання через гімнастичний обруч; перелізання з опорою на груди; довільне влізання на гімнастичну стінку та злізання з неї (до визначеної висоти);</li> <li>- <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів;</li> <li>- <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням рухових дій.</li> </ul>	<p>Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання); швидкісно-силових (метання).</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток тактильно-вібраційного, зорового та кінестетичного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Формування формул рухів.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p>
--	--	--	--

			Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Виховання комунікативних навичок, навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.
<b>Розділ III. РУХЛИВІ ІГРИ</b>			
<b><i>Теоретичні відомості.</i></b> Хід гри, її початок і закінчення. Зміст розучених рухливих ігор різного рівня інтенсивності.	Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, пояснення, завдання, розповіді, пояснення з елементами бесіди, вказівки, підрахунку, розгляду, оцінки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання техніки безпеки при виконанні	<b><i>Учень/учениця:</i></b> - <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при проведенні рухливої гри; - <i>має уявлення</i> про хід рухливої гри, її початок і закінчення; правила та зміст розучених рухливих ігор різного рівня інтенсивності; - <i>старається сприймати та розуміти</i> звернене мовлення вчителя; - <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Покращення довільної пам'яті. Розвиток інтересу до українських народних ігор. Розвиток інтересу і звички займатись фізичними вправами (рухливими іграми).



	рухливих ігор; розучування змісту рухливих ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.	мовлення.	Виховання комунікаційних навичок, гуманізму, доброзичливості, вміння співпрацювати в парі, в групі, в колективі.
<p><b>Для розвитку уваги, мислення:</b> «Рибалка», «На болоті», «Зав'яжи вузлики», «Місток», «На той берег (1)», «Іграшковий магазин», тощо.</p> <p><b>Для розвитку координаційних здібностей:</b> «Рибалка», «Гопак», «Іграшковий магазин», «На болоті», «Кола», «Зав'яжи вузлики», «М'яч у стінку», «На той берег (1)», «Місток», «Естафета з стрибками» тощо.</p> <p><b>Для розвитку гнучкості:</b> «Рибалка», «Іграшковий магазин», «Місток» тощо.</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання підвідних вправ, проведення рухливих ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при проведенні рухливої гри;</p> <p>- <i>сприймає</i> та розрізняє використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо);</p> <p>- <i>має</i> уявлення про позитивні та негативні емоції;</p> <p>- <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів;</p> <p>- <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) в рухливій грі;</p> <p>- <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням рухових дій;</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості довільної уваги. Естетичний розвиток. Розвиток емоційної сфери. Формування позитивної емоційної поведінки. Розвиток навички адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Розвиток просторової уяви. Розвиток кінестетичних і кінетичних відчуттів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості).</p>

<p><b>Для розвитку швидкості:</b> «Рибалка», «Естафета з стрибками» тощо.</p> <p><b>Для розвитку сили:</b> «Гопак», «Естафета з стрибками» тощо.</p> <p><b>Для розвитку витривалості:</b> «Гопак», «На болоті» тощо.</p> <p><b>Для розвитку дрібної моторики:</b> «Зав'язи вузлики», тощо.</p> <p><b>З елементами ходьби, бігу, стрибків:</b> «На болоті», «Рибалка», «На той берег (1)» тощо.</p> <p><b>З метанням, киданням, ловлею:</b> «Кола», «М'яч у стінку» тощо.</p> <p><b>Для розвитку комунікаційних навичок:</b> «Гопак», «Грашковий магазин», «На той берег (1)», «Місток» тощо.</p>		<p>- <i>вміє</i> грати в 3 рухливі гри (можна використати наведені в додатках до програми «Фізична культура» рухливі ігри).</p>	<p>Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухових дій. Формування формул рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання руху. Формування активного словника, збагачення та конкретизація пасивного словникового запасу. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання культури спілкування, колективізму, здатності до співпраці в групі, в колективі. Виховання доброзичливості, старанності.</p>
--	--	---	--

### ОРІЄНТОВАНІ ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНOSTІ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

– *мати* елементарне уявлення про руховий режим дня учня, значення ранкової гігієнічної гімнастики (за допомогою вчителя);

- *мати* елементарне уявлення про окремі гімнастичні та спортивно-прикладні вправи; старт і фініш (за допомогою вчителя);
- *орієнтуватись* в основних фізкультурно-спортивних приміщеннях закладу освіти (за допомогою вчителя);
- *мати* уявлення про попередження травматизму під час занять фізичними вправами (за допомогою вчителя);
- *мати* уявлення про позитивні та негативні емоції (за допомогою учителя);
- *мати* уявлення про частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за допомогою вчителя);
- *мати* уявлення про основні часові та просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);
- *мати* елементарне уявлення про тілобудову людини (за допомогою вчителя);
- *вміти* виконувати завдання вчителя (за допомогою вчителя);
- *вміти* узгоджувати дихання з виконанням фізичної вправи (за допомогою вчителя);
- *вміти* використовувати здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) в рухливій грі (за допомогою учителя);
- *вміти* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).

4 клас

<i>Пропонований зміст навчального предмета/інтегрованого курсу</i>	<i>Види навчальної діяльності</i>	<i>Очікувані результати навчання</i>	<i>Спрямованість корекційно-розвиткової роботи</i>
<b>Розділ І. ЕЛЕМЕНТИ ГІМНАСТИКИ</b>			
<p><b>Теоретичні відомості.</b> Значення фізичних вправ для здоров'я дитини. Руховий режим дня учня 4-го класу. Ранкова гігієнічна гімнастика та її значення у режимі дня учня.</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, розповіді, пояснення, бесіди, завдання, розгляду, оцінки, вказівки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок дотримання рухового режиму дня учня 2-го класу. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> - <i>сприймає</i> звернене мовлення педагога; - <i>сприймає</i> використані наочні посібники (кіно -, відеозапис, тематичні піктограми, таблички тощо); - <i>дотримується</i> правил поведінки та гігієни на уроках адаптивної фізичної культури; - <i>має уявлення</i> про руховий режим дня учня 4-го класу; - <i>має елементарне уявлення</i> про значення фізичних вправ для здоров'я дитини; ранкову гігієнічну гімнастику та її значення у режимі дня учня; - <i>здійснює</i></p>	<p>Розвиток позитивної мотивації та звички до занять адаптивною фізичною культурою. Розвиток довільної уваги, стійкості уваги. Розвиток діалогічного мовлення. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Виховання навички культури спілкування; охайності, дисциплінованості, організованості. Виховання навички дотримання основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці з адаптивною</p>

	Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.	підготовку до уроку адаптивної фізичної культури.	фізичної культури.
<b>Дихальні вправи</b> Послідовне посилення грудної клітки чи діафрагми. Динамічні дихальні вправи.	Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання дихальних вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.	- має елементарне уявлення про тілобудову людини; - розрізняє основні часові та просторові характеристики виконаної рухової дії; - виконує динамічні дихальні вправи; - виконує послідовне посилення грудної клітки чи діафрагми.	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компонента мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Корекція психофізичного та психоемоційного стану. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Виховання старанності, стриманості.
<b>Вправи на розтягування</b> Махи руками з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них.	Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням роботи в малих групах. Демонстрація наочних посібників і матеріалів.	- має уявлення про просторове розташування частин власного тіла; - виконує повороти тулуба праворуч і ліворуч з нахилом у той же бік;	Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток практичного мислення. Формування м'язового корсету.

<p>Повороти тулуба праворуч і ліворуч з нахилом у той же бік.</p>	<p>Практичне виконання: відпрацювання фізичних вправ на розтягування, проведення дидактичних ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>виконує</i> махи руками з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них; - <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; - <i>виконує</i> узгодження фаз дихання з руховими актами.</p>	<p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Корекція психоемоційного стану. Корекція психофізичної напруженості. Формування здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів педагога та інших учнів. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу.</p>
<p><b>Елементарні акробатичні вправи</b> Упор стоячи на колінах. Вправи для розвитку гнучкості (наприклад, «Лук», «Чоло-коліно»).</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність із переважанням парної роботи вчителя з учнем. Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p>	<p>- <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи;</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток довготривалої пам'яті.</p>

	<p>Практичне виконання: здійснення елементарних акробатичних вправ, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням.</p>	<p>- <i>дотримується</i> послідовності виконання фізичних;</p> <p>- <i>виконує</i> упор стоячи на колінах; вправи для розвитку гнучкості наприклад, «Лук», «Чоло-коліно»);</p> <p>- <i>виконує</i> узгодження фаз дихання з виконанням фізичної вправи.</p>	<p>Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили).</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Виховання наполегливості, старанності.</p>
<p><b><i>Вправи на розслаблення</i></b> Легкий струс однієї ноги при опорі на другу (почергово).</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність (робота вчителя з учнем). Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання вправ на розслаблення, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом:</p>	<p>- <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики переміщення при виконанні фізичної вправи;</p> <p>- <i>має уявлення</i> про окремі гімнастичні вправи;</p> <p>- <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи;</p> <p>- <i>виконує</i> легкий струс однієї ноги при опорі на другу (почергово).</p>	<p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток цілеспрямованої уваги.</p> <p>Розвиток точності та збільшення обсягу кінетичної та кінестетичної пам'яті.</p> <p>Розвиток просторового орієнтування.</p> <p>Корекція фізичного та психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p>

	виконання спеціально підібраних завдань.		Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Виховання старанності, стриманості.
<p><b>Вправи для розвитку координаційних здібностей</b></p> <p>Упор стоячи на колінах. Легкий струс однієї ноги при опорі на другу (почергово). Ходьба обмеженою площиною (по «коридору» на підлозі). Вправи для розвитку гнучкості (наприклад, «Лук», «Чоло-коліно»).</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення вправ для розвитку координаційних здібностей, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- розрізняє основні просторові характеристики переміщення при виконанні фізичної вправи; - виконує упор стоячи на колінах; легкий струс однієї ноги при опорі на другу (почергово) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); - виконує ходьбу обмеженою площиною (по «коридору» на підлозі); вправи для розвитку гнучкості (наприклад, «Лук», «Чоло-коліно») (за допомогою учителя).</p>	<p>Розвиток короткочасної та довготривалої пам'яті; збільшення обсягу оперативної пам'яті. Корекція адекватності емоційних реакцій. Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток зорового, кінестетичного та вібраційно-тактильного контролю виконання рухової дії. Розвиток координації рухів. Формування м'язового корсету. Розвиток здатності до одночасних рухових дій. Розвиток узгодженості рухових дій.</p>



			Розвиток рухових якостей (спритності). Розвиток діалогічного мовлення. Виховання організованості.
<p><b>Стройові вправи</b> Рівняння в шерензі та колоні. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Розійдись!»</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) діяльність. Практичне виконання: відпрацювання стройових вправ, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ; - <i>здійснює</i> рівняння в шерензі та колоні; - <i>знає</i> своє місце в строю; - <i>вміє</i> узгоджувати дихання з фазами рухових дій; - <i>виконує</i> команди вчителя «Шикуйсь!», «Розійдись!»; - <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики переміщення при виконанні рухової дії.</p>	<p>Розвиток здатності до цілеспрямованої діяльності. Розвиток практично-дієвого мислення. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток волі. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Розвиток координації рухів.</p>

			<p>Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та вібраційно-тактильного контролю виконання рухової дії.</p> <p>Розвиток рухових якостей (спритності).</p> <p>Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення.</p> <p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника.</p> <p>Виховання організованості, стриманості.</p>
<p><b><i>Ритмопластичні вправи</i></b></p> <p>Махи руками з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них під музично-ритмічний супровід з яскраво вираженим ритмічним малюнком.</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: виконання ритмопластичних вправ, проведення дидактичних ігор.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p>	<p>- <i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, фотографії, піктограми, таблички тощо) (за допомогою вчителя);</p> <p>- <i>розрізняє</i> основні динамічні та просторові ознаки рухових дій;</p>	<p>Розвиток довільного сприймання.</p> <p>Розвиток узагальненості уявлень.</p> <p>Розвиток інтересу до української музики та танців.</p> <p>Розвиток навички адекватності емоційних</p>

<p>Ходьба та біг врозтіч під музично-ритмічний супровід.</p>	<p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>основні якісні ознаки використаних на уроці предметів (за допомогою вчителя);  - виконує ходьбу та біг врозтіч під музично-ритмічний супровід;  - виконує махи руками з предметами (різнокольоровими іграшками, м'ячами, гімнастичними стрічками тощо) та без них під музично-ритмічний супровід з яскраво вираженим ритмічним малюнком (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p>	<p>реакцій, контроль виявлення емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток узгодженості та чіткості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування та розвиток формул рухів. Розвиток відчуття темпу та ритму. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання доброзичливості, культури спілкування.</p>
<p><b>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</b>  Вставання в обруч на коліна, піднімання обруча</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання фізичних</p>	<p>- <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів;  - <i>виконує</i> котіння та кидання м'яча між ногами; вставання в обруч</p>	<p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторової уяви.</p>

<p>вгору. Котіння та кидання м'яча між ногами.</p>	<p>вправ з використанням гімнастичних предметів і приладів, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>на коліна, піднімання обруча вгору.</p>	<p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій та здатності до одночасних рухів. Розвиток відчуття темпу та ритму. Естетичний розвиток. Розвиток емоційної сфери. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, швидкості, спритності). Закріплення навички правильної постави. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p>
--	---	--	--

			Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання комунікативних навичок; гуманності, доброзичливості, поваги до інших дітей.
<b>Кистьова та пальчикова гімнастика</b> Відведення та приведення пальців однієї руки (правої / лівої).	Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: виконання вправ кистьової та пальчикової гімнастики, проведення дидактичних ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.	- <i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, таблички піктограми тощо); - <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії; - <i>розрізняє</i> частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи; - <i>виконує</i> відведення та приведення пальців однієї руки (правої / лівої).	Розвиток цілеспрямованості та підвищеної стійкості уваги. Розвиток операційно-організаційного компонента мислення. Підвищення фізичної та розумової працездатності. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток здатності до одночасних рухів і до взаємодії обома руками. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності). Розвиток дрібної моторики рук.

			<p>Корекція психоемоційного стану. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.</p>
<p><b>Імітаційні справи</b> Імітація рухів пса, цуценя принохується, цуценя грається.</p>	<p>Групова (в малих групах) та індивідуальна діяльність з переважанням парної роботи вчителя з учнем. Практичне виконання: здійснення імітаційних вправ, проведення дидактичних ігор і елементарних сюжетно-рольових ігор імітаційного змісту. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя та за наслідуванням.</p>	<p>- <i>має</i> уявлення про позитивні та негативні емоції; - <i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, піктограми, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); - <i>старасться виявляти</i> адекватну емоційну реакцію при проведенні імітаційних вправ; - <i>намагається брати</i> участь в елементарних сюжетно-рольових іграх імітаційного змісту;</p>	<p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток цілеспрямованої уваги, стійкості уваги. Розвиток просторової уяви. Формування елементарної активної уяви. Розвиток елементарних уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Естетичний розвиток.</p>

	Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.	- здійснює імітацію рухів пса, цуценя принюхується, цуценя грається.	Розвиток адекватності зовнішнього прояву емоцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток зорового та кінестетичного контролю власних дій. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості, гуманності.
<b>Розділ II. ЕЛЕМЕНТАРНІ СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ ЕЛЕМЕНТИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ</b>			
<b><i>Теоретичні відомості.</i></b> Старт і фініш. Травматизм і способи його запобігання.	Групова (переважно в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, пояснення, розповіді, бесіди, завдання, вказівки, розпорядження, команди,	<b><i>Учень/учениця:</i></b> - <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою; - <i>має уявлення</i> про старт і фініш; травматизм і способи його запобігання;	Розвиток інтересу та звички до занять адаптивною фізичною культурою. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток стійкості довільної уваги.

	<p>підрахунку, розгляду, оцінки.</p> <p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів.</p> <p>Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями.</p> <p>Демонстрація та практичне відпрацювання навичок попередження травматизму під час занять легкою атлетикою.</p> <p>Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком.</p> <p>Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо);</p> <p>- <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення.</p>	<p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.</p> <p>Розвиток просторово-часових уявлень.</p> <p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу.</p> <p>Виховання охайності, дисциплінованості, організованості; навичок культури спілкування.</p>
<p><i>Ходьба</i>: в напівприсіді; з високим підніманням стегна; обмеженою площиною.</p> <p><i>Біг</i>: навздогін.</p> <p>Стрибки: багатоскоки; в довжину з місця.</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність.</p> <p>Практичне виконання: відпрацювання підготовчих і підвідних вправ, легкоатлетичних вправ; проведення дидактичних ігор.</p>	<p>- <i>виконує</i> ходьбу: в напівприсіді; з високим підніманням стегна; обмеженою площиною;</p> <p>- <i>виконує</i> біг: навздогін;</p> <p>- <i>виконує</i> стрибки: багатоскоки; в довжину з місця;</p>	<p>Розвиток позитивної мотивації до занять адаптивною фізичною культурою.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p>



<p><i>Метання:</i> підкидання та ловля великого м'яча (обома руками).</p> <p><i>Лазіння:</i> перелізання через перешкоду з опорною ногою (наприклад, гімнастичну лаву); довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 1-2-3-ій рейці).</p> <p><i>Повзання:</i> по гімнастичному мату, оминаючи перешкоди.</p>	<p>Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>виконує</i> метання: підкидання та ловля великого м'яча (обома руками);</p> <p>- <i>виконує</i> лазіння: перелізання через перешкоду з опорною ногою (наприклад, гімнастичну лаву); довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 1-2-3-ій рейці);</p> <p>- <i>здійснює</i> повзання: по гімнастичному мату, оминаючи перешкоди;</p> <p>- <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи;</p> <p>- <i>розрізняє</i> основні просторові характеристики виконаної рухової дії;</p> <p>- <i>розрізняє</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи.</p>	<p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток операційно-організаційного компоненту мислення. Розвиток цілеспрямованості та підвищеної стійкості уваги. Розвиток просторової уяви. Розвиток волі. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухових дій. Корекція психоемоційного та психофізичного стану. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток узгодженості та точності рухових дій. Розвиток координації рухів. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (ходьба);</p>
---	---	--	---

		<p>витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг);</p> <p>витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання);</p> <p>витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання).</p> <p>Профілактика та корекція плоскостопості.</p> <p>Формування м'язового корсету.</p> <p>Розвиток навички правильної постави в спокої та при виконанні рухових дій.</p> <p>Формування та розвиток формул рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії.</p> <p>Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p>
--	--	--

			Розвиток діалогічного мовлення. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання комунікативних навичок, культури поведінки, стриманості, наполегливості.
<b>Розділ III. РУХЛИВІ ІГРИ</b>			
<b>Теоретичні відомості.</b> Взаємини школярів. Українські народні ігри. Правила та зміст розучених ігор.	Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Застосування опису, пояснення, завдання, розповіді, бесіди, вказівки, підрахунку, розгляду, оцінки. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Практичне виконання: поєднання теоретичних знань з практичними діями. Демонстрація та практичне відпрацювання навичок співпрацювати в парі, в групі; дотримання правил і розучування змісту	<b>Учень/учениця:</b> - <i>сприймає</i> та розрізняє використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, таблички, тематичні піктограми тощо); - <i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя; - <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення; - <i>має уявлення</i> про правила та зміст розучених ігор; взаємини	Розвиток інтересу і звички до занять рухливими іграми. Розвиток зацікавленості до українських народних ігор. Формування позитивної емоційної поведінки. Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток просторової уяви. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу.

	<p>рухливих ігор. Індивідуальна робота за допомогою вчителя, за наслідуванням і за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом.</p>	<p>школярів; - має елементарне уявлення про українські народні ігри.</p>	<p>Виховання комунікаційних навичок, гуманізму, доброзичливості; вміння співпрацювати в парі, в групі, в колективі.</p>
<p><b>Для розвитку уваги, мислення:</b> «Чарівний свисток», «Ну, постривай!», «Збери іграшки», «Передай почуття», «Естафета парами» тощо. <b>Для розвитку координаційних здібностей:</b> «Красива ходьба», «Чаплі» «Чарівний свисток», «Рухома мішень», «Збери іграшки», «Передай почуття» тощо. <b>Для розвитку гнучкості:</b> «Збери іграшки» тощо. <b>Для розвитку швидкості:</b> «Ну, постривай!», «Рухома мішень» тощо. <b>Для розвитку сили:</b> «Чарівний свисток», «Красива ходьба» тощо.</p>	<p>Групова (фронтальна чи в малих групах) та індивідуальна діяльність. Практичне виконання: відпрацювання підвідних вправ, проведення рухливих ігор. Демонстрація наочних посібників і матеріалів. Індивідуальна робота разом з вчителем, за допомогою вчителя, за наслідуванням, за зразком. Самостійна робота під контролем учителя з навчальним матеріалом: виконання спеціально підібраних завдань.</p>	<p>- <i>вміє</i> узгоджувати свої дії з діями інших учнів; - <i>сприймає</i> та <i>розрізняє</i> використане наочне приладдя (кіно -, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, тематичні піктограми тощо); - <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) в рухливих іграх; - <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням рухових дій; - <i>вміє</i> грати в 3-4 рухливі гри (можна використати наведені в додатках до програми «Фізична культура» рухливі ігри);</p>	<p>Розвиток довільної уваги. Розвиток просторової уяви. Формування елементарної активної уяви. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Естетичний розвиток. Розвиток адекватності емоційних реакцій, контроль виявлення емоцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості, швидкісно-силових). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів.</p>

<p><i>Для розвитку витривалості:</i> «Чаплі» тощо.</p> <p><i>Для розвитку дрібної моторики:</i> «Збери іграшки» тощо.</p> <p><i>З елементами ходьби, бігу, стрибків:</i> «Чарівний свисток», «Ну, постривай!», «Естафета парами» тощо.</p> <p><i>З метанням, киданням, ловлею:</i> «Рухома мішень» тощо.</p> <p><i>Для розвитку комунікаційних навичок:</i> «Естафета парами», «Передай почуття» тощо.</p>		<p>- розрізняє основні частини тіла, задіяні при проведенні рухливої гри.</p>	<p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухової пам'яті. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання культури спілкування, колективізму; здатності до співпраці в групі, в колективі; гуманності, доброзичливості.</p>
--	--	---	--

### ОРІЄНТОВАНІ ПОКАЗНИКИ СФОРМОВАНOSTІ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ:

- *орієнтуватись* в основних фізкультурно-спортивних приміщеннях закладу освіти (за допомогою чи за підказкою учителя);
- *мати елементарне уявлення* про значення дихання для життя людини; правильне дихання під час виконання фізичних вправ (за допомогою вчителя);
- *мати елементарне уявлення* про загартування та попередження переохолодження (за допомогою вчителя);
- *мати уявлення* про хід рухливої гри, її початок і закінчення; правила та зміст розучених рухливих ігор різного рівня інтенсивності (за допомогою вчителя);

- *розрізняти* використані предмети за розміром, кольором (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- *розрізняти* основні часові та просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);
- *виконувати* вправи, задані вчителем (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- *використовувати* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) в рухливій грі (за допомогою учителя);
- *виявляти* інтерес до українських народних ігор (за допомогою учителя);
- *намагатись виявляти* адекватну емоційну реакцію при проведенні фізичних вправ (за допомогою учителя).