

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
«АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

для 5-10 класів для дітей з інтелектуальними порушеннями
помірного та важкого ступенів

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України

2020

ББК 74.3
П78

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
(Лист МОН від 25.08.2020 №1/9-469)*

Автори-упорядники:

Литвин І.М., кандидат педагогічних наук, завідувач ресурсного центру підтримки інклюзивної освіти КНЗ «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради»;

Хронік Т.Є., директор Комунального закладу «Корсунь-Шевченківський багатопрофільний навчально-реабілітаційний центр «Надія» Черкаської обласної ради»;

Шестопал В.М., заступник директора з навчальної роботи Комунального закладу «Корсунь-Шевченківський багатопрофільний навчально-реабілітаційний центр «Надія» Черкаської обласної ради»;

Біла О.М., вчитель-дефектолог Комунального закладу «Корсунь-Шевченківський багатопрофільний навчально-реабілітаційний центр «Надія» Черкаської обласної ради».

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальний предмет «Адаптивна фізична культура» вивчається у 5-10 класах спеціальних навчальних закладах для дітей з порушенням інтелектуального розвитку помірного та важкого ступенів є складовою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура».

Важливим завданням освітнього процесу є забезпечення здоров'язбереження та здоров'яформування школярів середнього та старшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку помірного та важкого ступенів як вагомого аспекту оптимізації їх подальшої соціальної адаптації.

Основною метою навчального предмету «Адаптивна фізична культура» є: формування умінь і навичок здорового способу життя, гармонізації психофізичного розвитку та корекція його порушень, всебічний розвиток особистості, забезпечення оптимальної адаптації дітей до фізичних і соціальних умов довкілля.

Мета реалізується вирішенням наступних взаємопов'язаних завдань:

- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному психофізичному розвитку учнів;
- розвиток функціональності та компенсаторних можливостей аналізаторів і між аналізаторних зв'язків;
- розвиток координаційних здібностей.
- попередження та корекція інтелектуальних порушень, вторинних порушень;
- розвиток правильного локомоторного стереотипу та корекція основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу).
- розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості), розвиток відчуття темпу та ритму;
- мовленнєвий розвиток, збагачення та конкретизація активного та пасивного словника;
- формування основ знань про здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, як невід'ємні складові загальної культури людини;
- формування потреби до занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя;
- формування позитивної соціальної поведінки учнів: виховання морально-вольових якостей, комунікативних навичок, культури спілкування; формування адекватної самооцінки тощо.

Навчальна програма «Адаптивна фізична культура» для 5-10 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з інтелектуальними порушеннями помірного та важкого ступенів розроблена на основі Типової

освітньої програми спеціальних закладів загальної середньої освіти II ступеня для дітей з особливими освітніми потребами (наказ Міністерства освіти і науки України від 10.06.2019 № 808, таблиця 19.1).

Уроки «Адаптивна фізична культура» згідно навчального плану проводяться 2 рази на тиждень (70 годин на рік).

Програма складається з наступних розділів: зміст навчального матеріалу, кількість відведених годин на вивчення, навчальні досягнення учнів та спрямованість корекційно-розвиткової роботи.

Діти з порушенням інтелектуального розвитку помірного та важкого ступенів відстають у фізичному розвитку. Ступінь пристосування до фізичних навантажень залежить не тільки від ураження ЦНС, але й є наслідком вимушеної гіпокінезії, викликаючи ланцюжок негативних реакцій організму: послаблюється опір до простудних і інфекційних захворювань, створюються передумови для формування слабкого мало тренованого серця.

Основним порушенням рухової сфери дітей з інтелектуальними порушення є розлад координації рухів. Координаційні здібності регулюються тими біологічними і психічними функціями, які у дітей з інтелектуальними порушенням недорозвинені. Чим важче порушення, тим грубіша помилка в координації. Для практичної діяльності педагога важливо знати сприятливі періоди розвитку основних видів координаційних здібностей у дітей з інтелектуальними порушеннями.

**Сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей у дітей з розумовою відсталістю у віці 8 – 15 років
(Горская І.Ю., 2001)**

Координаційні здібності	Дівчата	Хлопці
Диференціювання просторових параметрів руху	11-12 років	10-11 років
Диференціювання силових параметрів руху	8-10 і 11-12 років	8-10 і 13-14 років
Реагуюча здатність (зорово-моторна реакція)	10-12 років	10-12 років
Максимальна частота рухів	13 років	14 років
Збереження рівноваги	9-10 років	10-11 років
Орієнтування в просторі	10-11 і 13-14 років	9-10 і 13-14 років
Кінестетична здатність		

(точність відтворення заданої амплітуди рухів)	10-11 років	10-11 років
--	-------------	-------------

У зв'язку з тим, що кожен учень має свою динаміку та потенційні можливості розвитку, втілення завдань корекційно-розвиткової програми залежить від відповідності комплексу використаних засобів адаптивного фізичного виховання та дотримання гігієнічних принципів при організації навчального процесу індивідуальним особливостям психофізичного розвитку школярів.

Зміст завдань розроблено з урахуванням особливостей психофізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями помірною та важкою ступенів для учнів 5-10 класів. Хоча психофізіологічні можливості даної категорії дітей суттєво обмежені, але при забезпеченні належних педагогічних умов позитивна динаміка корекційно-розвиткового впливу може бути досягнута.

Програма складається з двох частин.

У першу частину програми включено зміст навчального матеріалу, що складається з наступних **розділів**: «Гімнастичні вправи», «Легкоатлетичні вправи», «Ігри». З метою розвитку мотивації учнів до занять адаптивною фізичною культурою, полегшенню формування фізкультурно-оздоровчих понять, на початку кожного розділу подано «Теоретичні відомості», з метою розвитку та вдосконалення набутих знань учнями в попередніх класах.

Програма не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших розділів, але під час планування потрібно переважну частину часу приділяти засвоєнню пріоритетного матеріалу та його повторенню. Підкреслимо, вчитель має вносити корективи до розподілу годин та змісту занять з огляду на індивідуальні психофізичні особливості учнів.

З метою підвищення ефективності освітнього процесу змістом програми передбачено час на проведення коригуючих і розвивальних рухливих ігор, що включають елементи попередньо розучених загально-розвиваючих, коригуючих і спортивно-прикладних вправ. Це сприяє зменшенню рівня навантаження, стомлюваності учнів, підвищенню рівня сприйняття ними навчального матеріалу, інтелектуальної та фізичної працездатності школярів під час уроків.

Для корекції психоемоційного стану учнів важливим є застосування дихальної, кистьової та пальчикової гімнастики, елементів масажу та самомасажу, музикотерапії та кольоротерапії (наприклад, при використанні фітбол-гімнастики).

Для поліпшення сприйняття навчального матеріалу широко застосовуються наочні засоби (плакати, таблички з текстом, піктограми, фотографії, малюнки, предметні засоби, кіно чи відеоматеріали; світлосигналізація тощо), які сприяють розкриттю сутності понять. Відповідно до можливостей дітей з різними ступенями інтелектуального порушення (помірного та тяжкого) визначаються методи навчання. Комбінування визначених методів і способів навчання, а також забезпечення міжпредметних зв'язків створює необхідні умови, що сприяють підвищенню ефективності занять з адаптивної фізкультури, як ланки системи навчальної роботи.

5-й клас (70 год. на рік; 2 год. на тиждень)			
К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ			
24	<p><i>Теоретичні відомості.</i></p> <p>Адаптивна фізична культура як складова здорового способу життя.</p> <p>Здоров'я.</p> <p>Необхідність піклування про власне здоров'я.</p>	<p>Учень/учениця:</p> <p><i>має</i> уявлення про адаптивну фізичну культуру як складову здорового способу життя (за підказкою вчителя);</p> <p><i>здійснює</i> підготовку до уроку (за допомогою чи під контролем учителя);</p> <p><i>дотримується</i> основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроках; вимог до спортивної форми та взуття (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p> <p><i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя);</p> <p><i>має</i> елементарне уявлення про правила поведінки та гігієни учнів під час проведення уроків; здоров'я; необхідність піклування про власне здоров'я (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними уявленнями.</p> <p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальної активності.</p> <p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами.</p>

<p><u>Розвиток координаційних здібностей</u> <i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i> Торкання пучками пальців інших пальців або заданих учителем частин тіла послідовно (при необхідності з зоровим контролем) Вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві (з в.п. стоячи). Вис. Вис зігнувши ноги. Послідовне торкання пучкою інших пальців або заданих учителем частин свого тіла.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>уміє</i> торкатись пучками пальців інших пальців або заданих учителем частин тіла послідовно (за допомогою чи при підказці вчителя, з використанням зорового контролю); <i>виконує</i> вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві (за допомогою вчителя); <i>намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> вис; вис зігнувши ноги; послідовне торкання пучкою інших пальців або заданих учителем частин свого тіла (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p>	<p>Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Формування навички правильної постави. Розвиток просторово-часової орієнтації.</p>
<p><i>Ритмопластичні вправи</i> Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кінозапис, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> елементи загально-розвиваючих та спортивно-прикладних вправ з</p>	<p>Розвиток зорового сприйняття та тактильно-вібраційної чутливості. Розвиток уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Корекція негативних емоцій Розвиток координації рухів. Тренування вестибулярного</p>

	<p>них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p>	<p>предметами та без них (наслідуючи чи за показом учителя); <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя).</p>	<p>апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики. Розвиток емоційної сфери.</p>
	<p><i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i> Котіння набивного м'яча двома руками з місця. Стрибки навколо обруча. Котіння обруча навколо себе.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>називає</i> використані предмети (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>сприймає</i> текст (слова) на табличках (за підказки вчителя); <i>виконує</i> котіння набивного м'яча двома руками з місця (за допомогою чи за показом вчителя); розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); виконує стрибки навколо обруча;</p>	<p>Розвиток тактильного відчуття. Розвиток предметних дій по наслідуванню при спонуканні та організації їх з боку вчителя. Розвиток координації рухів. Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).</p>

	<p>Кистьова та пальчикова гімнастика</p> <p>Торкання нігтьовою фалангою великого пальця по чергово всіх інших (з надавлюванням).</p> <p>Відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем).</p>	<p>котіння обруча навколо себе (за допомогою вчителя).</p> <p>Учень/учениця: <i>відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> торкання нігтьовою фалангою великого пальця по чергово всіх інших (з надавлюванням) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); <i>виконує</i> відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем) (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток координації рухових дій.</p> <p>Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики.</p> <p>Розвиток кін естетичного контролю при засвоєнні рухових навичок.</p> <p>Розвиток дрібної моторики рук.</p> <p>Збагачення та конкретизація запасу жестових знаків і піктограм.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p>
--	--	---	--

	<p>Імітаційні вправи</p> <p>Імітація гуски, кози (цапа). Імітація рухів лісоруба, косаря. Імітація рухів змії, дерева під вітром.</p>	<p>Учень/учениця:</p> <p><i>сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за вказівкою вчителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації гуски, кози (цапа); рухів лісоруба, косаря (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>намагається розрізнати</i> зображення знайомих тварин і предметів(за допомогою вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); <i>здійснює</i> імітацію рухів змії, дерева під вітром (за допомогою учителя).</p>	<p>Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло.</p> <p>Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини).</p> <p>Розвиток координації рухів:</p> <p>Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі.</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Корекція порушень опорно-рухового апарату.</p> <p>Розвиток рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, повзання тощо).</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.</p>
--	--	---	---

	<p><u>Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження</u></p> <p><i>Дихальні вправи</i></p> <p>Ха-дихання стоячи. Динамічні дихальні вправи. Підготовче дихання Динамічні дихальні вправи.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за підказкою чи за вказівкою вчителя); <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); <i>здійснює</i> ха-дихання стоячи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом). <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); <i>виконує</i> підготовче дихання (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток просторового орієнтування. Корекція психоемоційного стану. Корекція психофізичного напруження. Розвиток навички носового дихання в спокої та під час виконання фізичних вправ. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, старанності.</p>
	<p><i>Вправи на розтягування</i></p> <p>Симетричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи. Згинання та розгинання стоп у в.п. сидячи та у в.п. лежачи на спині.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>виконує</i> симетричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи (наслідуючи чи за показом вчителя); <i>намагається</i> узгоджувати дихання з</p>	<p>Розвиток основних просторових уявлень. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток кінестетичних відчуттів (напрямку руху, його швидкості та</p>

		<p>виконанням вправи (наслідуючи чи за нагадуванням учителя).</p> <p><i>виконує</i> згинання та розгинання стоп у в.п. сидячи та лежачи на спині (за допомогою учителя).</p>	<p>тривалості, ступеню зусилля при його виконанні).</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Корекція порушень опорно-рухового апарату.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Формування навички правильного дихання під час виконання вправи.</p> <p>Формування навички користування інструкціями педагога при виконанні завдання.</p>
	<p><i>Вправи на розслаблення</i></p> <p>Напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи).</p> <p>Струси ніг: одночасно та почергово (у в.п – сидячи).</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; (за допомогою вчителя)</p> <p><i>виконує</i> напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи) (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток просторового орієнтування.</p> <p>Корекція психофізичного напруження.</p> <p>Розвиток позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток здатності до сприймання та розуміння зверненого</p>

		<p><i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя);</p> <p><i>виконує</i> струси ніг у в.п – сидячи (за допомогою вчителя).</p>	мовлення.
ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ			
20	<p><u>Теоретичні відомості</u></p> <p>Вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Оздоровче значення легкоатлетичних вправ.</p> <p>Значення легкоатлетичних вправ для попередження порушень постави.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>має уявлення</i> про вплив фізичних вправ на здоров'я людини; оздоровче значення легкоатлетичних вправ(за допомогою чи за підказкою вчителя);</p> <p><i>дотримується</i> правил підготовки до уроку.</p> <p><i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя).</p> <p><i>має елементарне уявлення</i> про значення легкоатлетичних вправ для попередження порушень постави (за допомогою вчителя);</p> <p><i>дотримується</i> правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p>	<p>Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло.</p> <p>Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами.</p> <p>Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я.</p>

		використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя).	
	<p>Ходьба: по колу, в колоні, по предмету; зі зміною напрямку; імітаційна ходьба.</p> <p>Біг: повільний; швидкий.</p> <p>Стрибки: на місці на обох ногах; через перешкоду (лінію, мотузок, обруч).</p> <p>Метання: підкидання та ловіння великого м'яча (обома руками).</p> <p>Повзання: по гімнастичному мату (довільне).</p>	<p>Учень/учениця: <i>Виконує ходьбу:</i> по колу, в колоні, зі зміною напрямку; (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p><i>виконує біг:</i> повільний; швидкий (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p><i>виконує стрибки:</i> на місці на обох ногах;</p> <p>здійснює підкидання та ловіння великого м'яча (обома руками) (за допомогою чи за показом учителя);</p> <p><i>виконує повзання:</i> по гімнастичному мату довільне (наслідуючи вчителя)</p>	<p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу).</p> <p>Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя.</p>
ІГРИ			
26	<p><u>Теоретичні відомості</u> Правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор на</p>	<p>Учень/учениця: <i>має</i> уявлення про правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор на</p>	<p>Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло.</p>

	уроках. Правила безпеки при виконанні рухових дій. Зміст розучених ігор.	уроці; правила безпеки при виконанні рухових дій; зміст розучених ігор (за допомогою чи за підказкою вчителя); <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі уроку (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей) (за допомогою чи за підказкою вчителя).	Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини).
--	---	--	---

6-й клас (70 год. на рік; 2 год. на тиждень)			
К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ			
26	<p><u>Теоретичні відомості</u> Загартування, його значення для здоров'я людини. Використання загартування на уроках фізкультури. Основні гімнастичні терміни. Значення загартування для здоров'я учня.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> уявлення загартування, його значення для здоров'я людини; використання загартування на уроці (за підказкою вчителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку (за допомогою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці; вимог до спортивної форми та взуття (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами.</p>
	<p><u>Розвиток координаційних здібностей</u> <i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i></p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>виконує</i> вис прогнувшись на перекладині; кілька вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на</p>	<p>Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх</p>

<p>Вис прогнувшись на перекладині. Виконання кількох вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмети, покладені на гімнастичну лаву (наприклад, мішечок з піском). Вис стоячи. Присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. Ходьба по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдання (наприклад, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат). Ходьба по гімнастичній лаві.</p>	<p>голові; ходьбу по гімнастичній лаві з переступанням через предмети, покладені на гімнастичну лаву; <i>намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> вис стоячи; <i>виконує</i> присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; ходьбу по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдання (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	<p>диференціювати. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Формування навички правильної постави. Розвиток просторово-часової орієнтації.</p>
--	--	--

<p><i>Ритмопластичні вправи</i></p> <p>Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).</p> <p>Рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);</p> <p><i>виконує</i> елементи загально-розвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p><i>виконує</i> зміну положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (наслідуючи чи за показом вчителя);</p> <p><i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за</p>	<p>Розвиток зорового сприйняття та тактильно-вібраційної чутливості.</p> <p>Розвиток уявлень про навколишнє середовище та власне тіло.</p> <p>Корекція негативних емоцій.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі.</p> <p>Розвиток просторово-часової орієнтації.</p> <p>Тренування вестибулярного апарату.</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Корекція порушень опорно-рухового апарату.</p> <p>Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження.</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Корекція порушень опорно-</p>
---	---	---

		<p>допомогою вчителя); <i>виконує</i> рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за допомогою вчителя).</p>	<p>рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення.</p>
	<p><i>Кистьова та пальчикова гімнастика</i> Протиставлення одного пальця кисті іншим. Стискання пальцями кисті малого м'яча.Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення. Почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> протиставлення одного пальця кисті іншим; стискання пальцями кисті малого м'яча; почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>Намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); <i>Виконує</i> почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу</p>	<p>Розвиток координації рухових дій: Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики. Розвиток просторово-часової орієнтації. Розвиток кінестетичного контролю при засвоєнні рухових навичок. Розвиток дрібної моторики рук. Збагачення та конкретизація запасу жестових знаків і піктограм.</p>

	(за допомогою вчителя).	Формування позитивного психоемоційного стану.
<p>Імітаційні справи</p> <p>Імітація жабки; лагідного котика та котика, що сердиться.</p> <p>Імітація рухів kota, мишки.</p>	<p>Учень/учениця:</p> <p><i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети (за підказкою вчителя);</p> <p><i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації жабки; лагідного котика та котика, що сердиться (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);</p> <p><i>розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предмети (за допомогою вчителя);</p> <p><i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p><i>відповідає</i> (усно, жестово) на короткі</p>	<p>Розвиток координації рухів:</p> <p>Розвиток просторово-часової орієнтації.</p> <p>Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі.</p> <p>Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики.</p> <p>Розвиток рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, повзання тощо).</p> <p>Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу).</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток адекватних емоційних</p> <p>Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.</p>

		запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); здійснює імітацію рухів kota, мишки (за допомогою учителя).	
	<p><u>Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження</u></p> <p><i>Дихальні вправи</i></p> <p>Ха-дихання</p> <p>Динамічні дихальні вправи.</p> <p>Ритмічне дихання</p> <p>Динамічні дихальні вправи.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за підказкою чи за вказівкою вчителя);</p> <p><i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя);</p> <p><i>здійснює</i> ха-дихання лежачи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p>вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом).</p> <p><i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя);</p> <p><i>виконує</i> ритмічне дихання (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток просторового орієнтування.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Корекція психофізичного напруження.</p> <p>Розвиток навички носового дихання в спокої та під час виконання фізичних вправ.</p> <p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p> <p>Виховання дисциплінованості, старанності.</p>

	<p>Вправи на розслаблення Махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу. Чергування напруження м'язів рук, ніг з наступним розслабленням, струсами кінцівок.</p>	<p>Учень/учениця: <i>називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу (наслідуючи чи за показом учителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> чергування напруження м'язів рук, ніг з наступним розслабленням, струсами кінцівок (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Корекція психофізичного напруження. Розвиток позитивного психоемоційного стану. Розвиток здатності до сприймання та розуміння зверненого мовлення.</p>
ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ			
22	<p><u>Теоретичні відомості</u> Вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Оздоровче значення легкоатлетичних вправ. Значення легкоатлетичних вправ</p>	<p>Учень/учениця: <i>має</i> уявлення про вплив фізичних вправ на здоров'я людини; оздоровче значення легкоатлетичних вправ (за допомогою чи за підказкою вчителя);</p>	<p>Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток інтересу до занять</p>

	<p>для попередження порушень постави.</p>	<p><i>дотримується</i> правил підготовки до уроку. <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя). <i>має елементарне уявлення</i> про значення легкоатлетичних вправ для попередження порушень постави (за допомогою вчителя); <i>дотримується</i> правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя).</p>	<p>легкоатлетичними вправами. Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я.</p>
	<p>Ходьба: по колу, в колоні, по предмету; зі зміною напрямку; імітаційна ходьба. Біг: повільний; швидкий. Стрибки: на місці на обох ногах; через перешкоду (лінію, мотузок,</p>	<p>Учень/учениця: <i>виконує ходьбу:</i> по колу, у колоні, зі зміною напрямку; (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує біг:</i> повільний; швидкий (наслідуючи чи за показом учителя);</p>	<p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток просторової уяви. Корекція психоемоційного стану. Розвиток узгодженості рухових дій.</p>

	<p>обруч).</p> <p>Метання: підкидання та ловіння великого м'яча (обома руками).</p> <p>Повзання: по гімнастичному мату (довільне).</p>	<p><i>виконує стрибки:</i> на місці на обох ногах;</p> <p>здійснює підкидання та ловіння великого м'яча (обома руками) (за допомогою чи за показом учителя);</p> <p><i>виконує повзання:</i> по гімнастичному мату довільне (наслідуючи вчителя)</p>	<p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу).</p> <p>Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя.</p>
ІГРИ			
26	<p><u>Теоретичні відомості</u></p> <p>Правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор на уроках.</p> <p>Правила безпеки при виконанні рухових дій. Зміст розучених ігор.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор на уроці; правила безпеки при виконанні рухових дій; зміст розучених ігор (за допомогою чи за підказкою вчителя);</p> <p><i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p> <p><i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі уроку (відповідно до індивідуальних</p>	<p>Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло.</p> <p>Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини).</p>

		психофізичних можливостей) (за допомогою чи за підказкою вчителя).	
--	--	--	--

7 клас (70 год на рік; 2 год. на тиждень)				
№ з\ п	К-сть год	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ				
1	26	<p><u>Теоретичні відомості</u> Фізичне навантаження, значення його контролю під час уроків фізкультури; Застосування засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних та природних чинників) з метою зміцнення здоров'я учнів, підвищення їх працездатності, формування правильної постави.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> уявлення про фізичне навантаження, значення його контролю під час уроків фізкультури (за підказкою вчителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку (за допомогою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці; вимог до спортивної форми та взуття (за допомогою чи за вказівкою вчителя); <i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними уявленнями. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами.</p>

			вчителя); має елементарне уявлення про застосування засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних та природних чинників) з метою зміцнення здоров'я учнів, підвищення їх працездатності, формування правильної постави (за допомогою вчителя).	
2		<p><u>Розвиток координаційних здібностей</u> <i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i> Ходьба по гімнастичній лаві парами. Ходьба по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат. Ходьба по гімнастичній лаві з предметом у руках.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>виконує</i> ходьбу по гімнастичній лаві парами. <i>намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). <i>виконує</i> ходьбу по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів.</p>

			гімнастичний мат; ходьбу по гімнастичній лаві з предметом у руках (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Формування навички правильної постави.
3		<i>Ритмопластичні вправи</i> Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).	<i>Учень/учениця:</i> <i>Сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> зміну положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (наслідуючи чи за	Розвиток зорового сприйняття та тактильно-вібраційної чутливості. Розвиток уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Корекція негативних емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-

			показом вчителя); <i>змінює</i> ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя).	рухового апарату. Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики. Розвиток емоційної сфери.
4		<i>Кистьова та пальчикова гімнастика</i> Протиставлення пальців правої і лівої руки одночасно та послідовно. Колові рухи кистями з одночасним згинання та розгинання пальців. Стискання пальцями кисті малого м'яча. Відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем та без нього).	<i>Учень/учениця:</i> <i>Відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>Виконує</i> протиставлення пальців правої і лівої руки одночасно та послідовно; колові рухи кистями з одночасним згинання та розгинання пальців (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> стискання пальцями кисті малого м'яча; відведення та приведення пальців на двох	Розвиток координації рухових дій: Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики. Розвиток просторово-часової орієнтації. Розвиток кінестетичного контролю при засвоєнні рухових навичок. Розвиток дрібної моторики рук. Збагачення та конкретизація запасу жестових знаків і піктограм. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості,

		руках одночасно (з зоровим контролем та без нього) (за допомогою вчителя); <i>намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	здатності до вольового зусилля, дисциплінованості
5	<i>Імітаційні вправи</i> Імітація рухів метелика; жука; квітки, що розпускається. Імітація рухів ведмедя	<i>Учень/учениця:</i> <i>Сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за вказівкою вчителя); <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети (за підказкою вчителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів метелика; жука; квітки, що розпускається (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис,	Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини). Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та

		<p>фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предмети (за допомогою вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); <i>здійснює</i> імітацію рухів ведмедя (за допомогою учителя); <i>намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	<p>вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій.</p>
6	<p><u>Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження</u> <i>Дихальні вправи</i> Очисне дихання. Динамічні дихальні вправи.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за підказкою чи за вказівкою вчителя); <i>відповідає</i> на поставлені</p>	<p>Розвиток просторового орієнтування. Корекція психоемоційного стану. Корекція психофізичного напруження.</p>

	<p>Діафрагмальне дихання у спокої. Динамічні дихальні вправи.</p>	<p>запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); <i>здійснює</i> очисне дихання (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя).</p>	<p>Розвиток навички носового дихання в спокої та під час виконання фізичних вправ. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, старанності.</p>
7	<p>Вправи на розслаблення Чергування напруження м'язів рук і ніг з наступним розслабленням. Вібрації та струси руками, ногами в різних в.п. (о.с., сидячи, лежачи тощо).</p>	<p>Учень/учениця: <i>Називає</i> основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою чи при підказці вчителя); <i>виконує</i> чергування напруження м'язів рук і ніг з наступним розслабленням (наслідуючи чи за показом учителя); <i>намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток цілеспрямованої уваги. Корекція психофізичного напруження. Розвиток позитивного психоемоційного стану. Розвиток здатності до сприймання</p>

		<p>допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя).</p>	та розуміння зверненого мовлення.
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ		
22	<p><u>Теоретичні відомості</u> Санітарно-гігієнічні вимоги до занять легкоатлетичними вправами на уроці фізкультури.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>має уявлення</i> про санітарно-гігієнічні вимоги до занять легкоатлетичними вправами на уроці (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил підготовки до заняття з фізичної культури та техніки безпеки під час занять легкоатлетичними вправами (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого</p>	<p>Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами. Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я.</p>

		<p>мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);</p> <p><i>має елементарне уявлення про попередню та виконавчу команди (за допомогою вчителя);</i></p> <p><i>дотримується правил підготовки до заняття з фізкультури та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя).</i></p>	
	<p>Ходьба: по гімнастичній лаві</p> <p>Біг: по колу.</p> <p>Стрибки: з місця в довжину.</p> <p>Метання: тенісного м'яча в підлогу на висоту відскоку;</p> <p>Лазіння: по гімнастичній лаві.</p> <p>Повзання: по гімнастичній лаві однойменним способом (вперед, назад).</p> <p>Ходьба: по гімнастичній лаві з предметом у руках.</p> <p>Біг: зі зміною напрямку за командою</p>	<p><i>Виконує ходьбу:</i> по гімнастичній лаві (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p><i>виконує біг по колу;</i></p> <p><i>виконує стрибки з місця в довжину;</i></p> <p><i>здійснює метання:</i> тенісного м'яча в підлогу на висоту відскоку;</p> <p><i>виконує лазіння:</i> по гімнастичній лаві;</p>	<p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу).</p>

	(сигналом) вчителя).	<p><i>виконує повзання:</i> по гімнастичній лаві однойменним способом (вперед, назад) (за показом учителя);</p> <p><i>намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p><i>виконує ходьбу</i> по гімнастичній лаві з предметом у руках (за допомогою вчителя);</p> <p><i>виконує біг</i> зі зміною напрямку за командою (сигналом) вчителя).</p>	<p>Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя.</p> <p>Розвиток зв'язного мовлення.</p> <p>Розвиток комунікативних навичок.</p> <p>Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.</p>
	ІГРИ		
22	<p><u>Теоретичні відомості</u></p> <p>Правила поведінки учнів під час проведення рухливої гри на занятті фізкультури.</p> <p>Правила та зміст розучених ігор.</p> <p>Культура спілкування.</p> <p>Значення взаємодопомоги.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>має</i> уявлення про правила поведінки учнів під час проведення рухливої гри на уроці, правила та зміст розучених ігор (за допомогою чи за підказкою вчителя);</p> <p><i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки</p>	<p>Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло.</p> <p>Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення.</p>

		<p>безпеки (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p> <p><i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття з адаптивної фізкультури(відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей) (за допомогою чи за підказкою вчителя);</p> <p><i>має</i> елементарне уявлення про культуру спілкування; значення взаємодопомоги; правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя).</p>	
--	--	--	--

8 клас				
(70 год. на рік; 2 год. на тиждень)				
№ з\п	К-сть год	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ				
	13	<p><u>Теоретичні відомості</u></p> <p>Заняття з адаптивної фізкультури як частина рухового режиму дня учня 8-го класу.</p> <p>Значення фізичної підготовки.</p> <p>Загартовування, його значення для здоров'я людини.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>має</i> елементарне уявлення про заняття з адаптивної фізичної культури; загартовування, його значення для здоров'я людини (за допомогою вчителя);</p> <p><i>здійснює</i> підготовку до уроку (за вказівкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>дотримується</i> основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці; вимог до спортивної форми та взуття (за вказівкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою.</p> <p>Збагачення та конкретизація словникового запасу.</p>

			вказівкою вчителя).	
		<p><i>Ритмопластичні вправи</i> Зміна положення та виконання елементів загально-розвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Пружні нахили вперед, назад, з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>намагається виконувати</i> зміну положення та виконання елементів загально-розвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за показом учителя); <i>виконує</i> пружні нахили вперед, назад з в.п. стоячи під</p>	<p>Розвиток зорового сприйняття та тактильно-вібраційної чутливості. Розвиток уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Корекція негативних емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики.</p>

		музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за показом вчителя); <i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя).	Розвиток емоційної сфери.
	<p><i>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</i></p> <p>Вис на гімнастичній стінці на зігнутих руках. Ходьба по гімнастичній лаві. Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°)вгору, вниз. Пружні нахили зі скакалкою,</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>виконує</i> вис на гімнастичній стінці на зігнутих руках; ходьбу по гімнастичній лаві (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад з в.п.</p>	<p>Розвиток просторового орієнтування. Розвиток тактильного відчуття. Розвиток координації рухів. Розвиток здатності до одночасних рухів. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).</p>

	складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад.	стоячи (за показом вчителя).	
	<p><i>Кистьова та пальчикова гімнастика</i> Згинання та розгинання кисті з стиснутим кулаком; розтискання кулака, пальці розвести. По черзі розгинати всі пальці, починаючи з мізинця, потім так само згинати. Ігровий самомасаж кистей рук. Торкання нігтьовою фалангою великого пальця по чергово всіх інших (з надавлюванням).</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем учителя); <i>виконує</i> згинання та розгинання кисті з стиснутим кулаком; розтискання кулака, пальці розвести; по чергове розгинання всіх пальці, починаючи з мізинця, потім так само згинати; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> торкання нігтьовою фалангою великого пальця по чергово всіх інших (з надавлюванням).</p>	<p>Розвиток координації рухових дій: Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток кінестетичного контролю при засвоєнні рухових навичок. Розвиток дрібної моторики рук. Збагачення та конкретизація запасу жестових знаків і піктограм. Формування позитивного психоемоційного стану.</p>
	<p><i>Імітаційні вправи</i> Імітація рухів вовка, ведмедя, зайчика, лисички.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно-,</p>	<p>Використовує під час уроку наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати,</p>

		<p>Імітація жабки. Імітація рухів вітряка.</p>	<p>відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети(за вказівкою чи під контролем учителя); <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів лисички, вовка, ведмедя, зайчика (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).</p>	<p>таблички тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя). Корекція психоемоційного стану. Корекція психофізичного та психоемоційного напруження. Закріплення навички правильного дихання в спокої і в русі. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p>
		<p><u>Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження</u> <i>Дихальні вправи</i> Дихання для зміцнення нервової системи. Динамічні дихальні вправи.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за підказкою чи за вказівкою вчителя); <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого</p>	<p>Розвиток просторового орієнтування. Корекція психоемоційного стану. Корекція психофізичного та психоемоційного напруження. Закріплення навички правильного</p>

	Регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу.	мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); <i>здійснює</i> дихання для зміцнення нервової системи; дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи; регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу (наслідуючи чи за показом учителя).	дихання в спокої і в русі. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Збагачення активного та пасивного словникового запасу.
ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ			
11	<u>Теоретичні відомості</u> Легкоатлетичні вправи як частина фізичної підготовки.	<i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> уявлення про легкоатлетичні вправи як частина фізичної підготовки (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкоатлетичними вправами (під контролем учителя); <i>використовує</i> засвоєний	Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами. Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я.

		словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя).	
	<p>Ходьба: зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз);</p> <p>Біг: повільний у рівномірному темпі</p> <p>Стрибки: через перешкоду</p> <p>Метання: малого м'яча з різних в.п.;</p> <p>Стрибки: на м'яку перешкоду</p>	<p>Учень/учениця: <i>виконує ходьбу</i> зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); по (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує біг:</i> повільний у рівномірному темпі (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує стрибки:</i> через перешкоду (наслідуючи чи за показом учителя); <i>здійснює метання:</i> малого м'яча з різних в.п.; (наслідуючи чи за</p>	<p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Формування та розвиток формул рухів.</p> <p>Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу).</p> <p>Закріплення навички узгодження</p>

		показом учителя); <i>намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи під контролем учителя); <i>виконує стрибки</i> на м'яку перешкоду (h=50 см); (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя.
ІГРИ			
11	<u>Теоретичні відомості</u> Права та обов'язки гравців. Попередження травматизму при проведенні рухливих ігор. Правила та зміст розучених ігор. Правила та зміст розучених ігор. Хід гри, її початок і закінчення. Правила безпеки при виконанні рухових дій.	<i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> уявлення про правила поведінки учнів під час уроку; права та обов'язки гравців; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор; правила та зміст розучених ігор (за підказкою вчителя); <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого	Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток здатності до виконання завдань за інструкцією вчителя. Розвиток просторової уяви. Корекція психоемоційного стану.

			<p>мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі уроку (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей) (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>має</i> елементарне уявлення про хід гри, її початок і закінчення; правила безпеки при виконанні рухових дій; правила та зміст розучених ігор (за підказкою чи допомогою вчителя);</p> <p><i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя).</p>	
--	--	--	---	--

9 клас				
(70 год на рік; 2 год. на тиждень)				
№ з\п	К-сть год	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвиткова роботи
ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ				
	13	<p><u>Теоретичні відомості</u></p> <p>Заняття з адаптивної фізкультури як частина рухового режиму дня учня 9-го класу.</p> <p>Значення виникнення фізичних вправ.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p><i>має</i> елементарне уявлення про заняття з фізкультури як частину рухового режиму дня учня 9-го класу; значення виникнення фізичних вправ (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>здійснює</i> підготовку до уроку (за вказівкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>дотримується</i> основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці; вимог до спортивної форми та взуття (за вказівкою чи під контролем учителя);</p> <p><i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя).</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою.</p> <p>Збагачення та конкретизація словникового запасу.</p>

	<p><u>Розвиток координаційних здібностей</u> <i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i> Різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві. Вис стоячи позаду.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>виконує</i> різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві (наслідуючи чи за показом учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи під контролем учителя); <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (за нагадуванням під контролем учителя); <i>виконує</i> вис стоячи позаду (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів.</p>
	<p><i>Ритмопластичні вправи</i> Зміна положення та виконання елементів загально-розвиваючих та</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію,</p>	<p>Розвиток зорового сприйняття та тактильно-вібраційної чутливості. Розвиток уявлень про навколишнє середовище та власне тіло.</p>

	<p>спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p>	<p>плакати, таблички тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>емоційно</i> реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> елементи загально-розвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p>	<p>Корекція негативних емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики. Розвиток емоційної сфери.</p>
	<p>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Підкидання гімнастичної палиці. Махові рухи розслабленими руками під</p>	<p>Учень/учениця: <i>називає</i> використані предмети та їх основні ознаки (при підказці чи під контролем</p>	<p>Розвиток просторового орієнтування.</p>

	<p>час ходьби, бігу). Різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах). Ходьба по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву. Передача гімнастичної палиці в парах .</p>	<p>учителя); <i>виконує</i> підкидання гімнастичної палиці; чергування різновидів ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, з в.п. сидячи (на колінах); махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу) (наслідуючи чи за показом вчителя); <i>розрізняє</i> предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> ходьбу по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву; передачу гімнастичної палиці в парах (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток тактильного відчуття. Розвиток предметних дій по наслідуванню при спонуканні та організації їх з боку вчителя. Розвиток координації рухів. Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток просторово-часової орієнтації.</p>
	<p><i>Кистьова та пальчикова гімнастика</i> Підігнути подушечки пальців правої руки до верхньої частини долоні, великий палець притиснути до вказівного (правою, лівою рукою, обома руками).</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем учителя);</p>	<p>Розвиток координації рухових дій: Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики. Розвиток просторово-часової орієнтації.</p>

		Протиставлення одного пальця кисті іншим.	<i>Виконує</i> підгинання подушечки пальців правої руки до верхньої частини долоні, великий палець притиснути до вказівного (правою, лівою рукою, обома руками); ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою чи за показом учителя).	Розвиток кінестетичного контролю при засвоєнні рухових навичок. Розвиток дрібної моторики рук. Збагачення та конкретизація запасу жестових знаків і піктограм. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості.
		<i>Імітаційні вправи</i> Імітація рухів весляра, рибалки. Імітація лагідного котика та котика, що сердиться.	<i>Учень/учениця:</i> <i>сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети(за вказівкою чи під контролем учителя); <i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя);	Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної

			<p><i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів весляра, рибалки (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).</p>	<p>постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій.</p>
		<p><u>Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження</u> <i>Дихальні вправи</i> Глибоке дихання. Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини Динамічні дихальні вправи.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем учителя); <i>здійснює</i> глибоке дихання; (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); вміє змінювати тип дихання за</p>	<p>Розвиток просторового орієнтування. Корекція психоемоційного стану. Корекція психофізичного та психоемоційного напруження. Закріплення навички правильного дихання в спокої і в русі. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p>

			завданням учителя (наслідуючи чи за показом учителя).	
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ			
11	<p><u>Теоретичні відомості</u> Оздоровче значення проведення легкоатлетичних вправ. Заняття оздоровчим бігом. Вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей та на здоров'я людини.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>має уявлення</i> про оздоровче значення проведення легкоатлетичних вправ; заняття оздоровчим бігом (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкоатлетичними вправами (під контролем учителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем учителя). <i>має елементарне уявлення</i> про вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей та на здоров'я людини(за допомогою вчителя); <i>дотримується</i> правил підготовки до уроку та техніки</p>	<p>Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами. Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я.</p>	

			безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя).	
		<p>Ходьба: із переходом на біг; різновиди ходьби, по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву; з поворотом за орієнтирами.</p> <p>Біг: повільний у рівномірному темпі</p> <p>Стрибки: через перешкоду/, на м'яку перешкоду.</p> <p>Метання: малого м'яча з різних в.п., перекочування малого м'яча в парах.</p>	<p>Учень/учениця: <i>виконує ходьбу:</i> із переходом на біг; різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує біг:</i> повільний у рівномірному темпі <i>виконує стрибки:</i> через перешкоду (наслідуючи чи за показом учителя); <i>здійснює метання:</i> малого м'яча з різних в.п. <i>намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи під контролем учителя); <i>виконує ходьбу</i> по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву; з поворотом за орієнтирами (наслідуючи чи за допомогою вчителя); <i>виконує біг</i> повільний у</p>	<p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток просторової уяви. Корекція психоемоційного стану. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.</p>

			<p>рівномірному темпі (наслідуючи за допомогою вчителя); <i>виконує стрибки</i> на м'яку перешкоду (h=60 см) (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p>	
ІГРИ				
11	<p><u>Теоретичні відомості</u> Правила та зміст розучених ігор. Культура спілкування.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> уявлення правила та зміст розучених ігор (за підказкою вчителя); <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття з фізкультури (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей) (за підказкою чи під контролем учителя); <i>має</i> елементарне уявлення про</p>	<p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло.</p>	

			<p>культуру спілкування; правила та зміст розучених ігор (за підказкою чи допомогою вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя).</p>	
--	--	--	--	--

10 клас (70 год на рік; 2 год. на тиждень)				
№ з\п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвиткова роботи
ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ				
1	13	<p><u>Теоретичні відомості</u> Заняття з фізкультури як частина рухового режиму дня учня 10-го класу. Фізичне навантаження, значення самоконтролю під час занять фізичною культурою. Здоровий спосіб життя. Адаптивна фізична культура як складова здорового способу життя.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>має</i> елементарне уявлення про заняття з фізичної культури як частину рухового режиму дня учня 10-го класу; фізичне навантаження, значення самоконтролю під час занять фізичною культурою (за підказкою чи під контролем учителя); <i>здійснює</i> підготовку до уроку (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на уроці; вимог до спортивної форми та взуття (за вказівкою чи під контролем учителя);</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Збагачення та конкретизація словникового запасу.</p>

			<i>сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя).	
2		<p><u>Розвиток координаційних здібностей</u> <i>Вправи для розвитку координаційних здібностей</i> Найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній лаві. Вис на прямих руках.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>виконує</i> найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній лаві (наслідуючи чи за показом учителя); <i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи під контролем учителя); <i>дотримується</i> послідовності виконання вправ (за нагадуванням під контролем учителя).</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави.</p>
3		<p><i>Ритмопластичні вправи</i> Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>сприймає</i> використані під уроку наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>намагається</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи під контролем учителя);</p>	<p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток зорового сприйняття та тактильно-вібраційної чутливості. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Розвиток уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Корекція негативних емоцій. Розвиток координації рухів.</p>

			<p><i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>використовує</i> засвоений словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>виконує</i> зміну положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики. Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.</p>
4		<p>Кистьова та пальчикова гімнастика Стиснути кулак, вказівний палець і мізинець розвести в різні боки («вуса»);</p>	<p>Учень/учениця: <i>відповідає</i> на короткі запитання в межах знайомого</p>	<p>Розвиток координації рухових дій: Розвиток узгодженості мікро- та</p>

	<p>ворушити «вусами».</p> <p>Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення.</p> <p>Ігровий самомасаж кистей рук.</p>	<p>мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем учителя);</p> <p><i>виконує</i> стиснення кулака, вказівний палець і мізинець розвести в різні боки («вуса»);</p> <p>ворушити «вусами» (за показом учителя);</p> <p><i>вміє</i> узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя);</p> <p><i>виконує</i> почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою вчителя).</p>	<p>макромоторики.</p> <p>Розвиток просторово-часової орієнтації.</p> <p>Розвиток кінестетичного контролю при засвоєнні рухових навичок.</p> <p>Розвиток дрібної моторики рук.</p> <p>Збагачення та конкретизація запасу жестових знаків і піктограм.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості</p>
5	<p>Імітаційні вправи</p> <p>Імітація сонечка, вітру, дощу.</p> <p>Імітація роботи на комп'ютері (друку).</p> <p>Імітація рухів чаплі, польоту птахів.</p>	<p>Учень/учениця:</p> <p><i>сприймає</i> використані під час уроку наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (під контролем учителя);</p> <p><i>називає</i> суттєві ознаки зображених тварин і предмети(за вказівкою чи під контролем учителя);</p>	<p>Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло.</p> <p>Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини).</p> <p>Розвиток координації рухів:</p> <p>Розвиток просторово-часової орієнтації</p> <p>Розвиток узгодженості рухових</p>

			<p><i>виявляє</i> адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (під контролем учителя); <i>використовує</i> здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації сонечка, вітру, дощу; роботи на комп'ютері (друку) (наслідуючи вчителя); <i>сприймає</i> використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); <i>розрізняє</i> зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); <i>відповідає</i> (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).</p>	<p>дій. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату.</p>
--	--	--	---	--

6		<p><u>Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження</u></p> <p><i>Дихальні вправи</i> Дихання, що сприяє балансуванню нервової системи Динамічні дихальні вправи. Ха-дихання стоячи Динамічні дихальні вправи.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>Сприймає</i> звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя); <i>відповідає</i> на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем учителя); <i>здійснює</i> дихання, що сприяє балансуванню нервової системи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); <i>виконує</i> Ха-дихання стоячи (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток просторового орієнтування. Корекція психоемоційного стану. Корекція психофізичного та психоемоційного напруження. Закріплення навички правильного дихання в спокої і в русі. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, старанності.</p>
ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ				
7	11	<p><u>Теоретичні відомості</u> Контроль фізичного навантаження на занятті фізкультури. Значення</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>має елементарне уявлення</i> про контроль фізичного</p>	<p>Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло.</p>

	самоконтролю при використанні легкоатлетичних вправ. Здоров'я та здоровий спосіб життя. Значення легкоатлетичних вправ для здоров'я людини.	навантаження на занятті фізкультури; значення самоконтролю при використанні легкоатлетичних вправ (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил підготовки до уроку та техніки безпеки під час занять легкоатлетичними вправами (під контролем учителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем учителя).	Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами. Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я.
8	Ходьба: прискорена; Біг: повільний у рівномірному темпі (12-15 хв); Стрибки: через перешкоду Метання: малого м'яча з різних в.п.; котіння малого м'яча з місця в ціль (d 1x1 м).	Учень/учениця: <i>виконує</i> ходьбу: (наслідуючи чи за показом учителя); <i>виконує</i> біг: повільний у рівномірному темпі (12-15 хв); <i>виконує</i> стрибки: через перешкоду (наслідуючи чи за показом учителя); <i>здійснює</i> метання: малого м'яча з різних в.п.; <i>уміє</i> узгоджувати дихання з	Розвиток цілеспрямованості та Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток просторової уяви. Корекція психоемоційного стану. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави.

		виконанням вправи (під контролем учителя); <i>виконує стрибки</i> на м'яку перешкоду (h=60 см); <i>виконує</i> котіння малого м'яча з місця в ціль (d 1x1 м) (наслідуючи чи за показом учителя).	Формування та розвиток формул рухів. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.
ІГРИ			
11	<u>Теоретичні відомості</u> Оздоровчий вплив занять рухливими іграми. Правила та зміст розучених ігор. Народні обряди, традиції; українські народні ігри.	<u>Учень/учениця:</u> <i>має</i> уявлення про оздоровчий вплив занять рухливими іграми; правила та зміст розучених ігор (за підказкою чи під контролем учителя); <i>дотримується</i> правил поведінки, гігієни та техніки безпеки (під контролем учителя); <i>використовує</i> засвоєний словник в межах зрозумілого	Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення.

			<p>мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття з фізкультури (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей) (під контролем учителя); <i>має</i> елементарне уявлення про народні обряди, традиції, українські народні ігри (за підказкою чи допомогою вчителя).</p>	
--	--	--	---	--