Міністерство освіти і науки України
Інститут спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України

ПРОГРАМА З КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ РОБОТИ «ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

ДЛЯ 5-10 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Автор: І. В. Бобренко,
науковий співробітник
відділу освіти дітей з порушеннями інтелектуального розвитку
Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України

«Схвалено для використання в освітньому процесі» (протокол № 4 засідання комісії зі спеціальної педагогіки від 17.08.2022, зареєстровано в Каталозі навчальної літератури та навчальних програм за № 6.0055-2022.

Пояснювальна записка

У межах реалізації Концепції «Нова українська школа» та Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року одним із першочергових завдань, які поставлені перед закладами освіти є здоров'язбереження учнів. Лікувальна фізкультура дітей середнього та старшого шкільного віку з порушеннями інтелектуального розвитку – важлива ланка корекційно-розвиткової роботи в системі освітнього процесу спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. Практика навчання школярів із порушеннями інтелектуального розвитку свідчить, що правильна організація комплексу взаємопов'язаних корекційно-розвивальних заходів дозволяє сприяти гармонійному розвитку, корегувати чи компенсувати наявні порушення, а також попередити розвиток відхилень вторинної та третинної природи, і, в результаті, значно знизити рівень соціальної ізольованості учнів, досягти максимально можливого для кожної дитини рівня психофізичного розвитку та ступеню інтеграції у суспільство.

Лікувальна фізкультура (ЛФК) призначена для оптимізації реалізації найважливіших корекційно-розвивальних завдань навчальної програми «Фізична культура». Завдання лікувальної фізкультури визначаються нагальними потребами учнів середнього та старшого шкільного віку: для різних учнів будуть розбіжними домінуючі корекційно-розвивальні завдання в один і той самий період навчання. Тому дуже важливо відповідально підійти до вибору та реалізації напрямів, підбору засобів та методів ЛФК для реальних учнів.

Основна **мета предмету «Лікувальна фізкультура»**: гармонізація психофізичного розвитку учнів з порушеннями інтелектуального розвитку, корекція його порушень і створення передумов соціальної адаптації здобувачів освіти.

Мета реалізується вирішенням наступних взаємопов'язаних **завдань**:

1. Основних:

1.1. Розвиток координаційних здібностей.

1.2. Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження.

1.3. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та корекція основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу).

2. Супутніх:

2.1. Профілактика та корекція порушень серцево-судинної системи:

корекція стану після гострого захворювання;

- корекція захворювань органів серцево-судинної системи.

2.2. Профілактика та корекція порушень органів дихання:

- формування навички правильного дихання в спокої та під час виконання фізичних вправ;

- корекція стану після гострого респіраторного захворювання;
- корекція захворювань органів дихання.

2.3. Профілактика послаблення зору та корекція розладів зору.

2.4. Профілактика та корекція порушень нервової системи.

2.5. Профілактика та корекція порушень опорно-рухового апарату:

- формування правильної постави та її корекція;
- корекція сколіозу, кіфозу;
- корекція плоскостопості;
- корекція стану після травм опорно-рухового апарату.

2.6. Профілактика та корекція захворювань видільної системи.

2.7. Профілактика та корекція порушень імунної системи:

- корекція стану після гострого соматичного захворювання;
- корекція порушень імунної системи.

2.8. Профілактика та корекція захворювань органів травлення.

2.9. Профілактика та корекція порушень обміну речовин і захворювань залоз внутрішньої секреції:

- корекція наслідків цукрового діабету;
- профілактика та корекція ожиріння.

Зміст завдань розроблено з урахуванням особливостей психофізичного розвитку дітей з легким і помірним ступенем порушень інтелекту поширеної нозології захворювань дітей зазначеної категорії. Під час реалізації представлених завдань програми обов'язково здійснюються й інші, а саме: оздоровчі, освітні, розвивальні, корекційні, виховні. Але акцент – саме на визначених завданнях. Також потрібно відзначити важливість проведення своєчасної реабілітації засобами ЛФК психофізичних і психоемоційних порушень, що виникли внаслідок потрапляння дітей в кризову (психотравмівну, стресову) ситуацію у зв'язку з воєнним станом в Україні.

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

Засобами лікувальної фізкультури є фізичні вправи (основний засіб), гігієнічні та природні чинники:

- фізичні вправи: гімнастичні, спортивно-прикладні (легкоатлетичні) вправи та ігри;

- гігієнічні чинники: дотримання гігієни тіла, рухової активності та відпочинку тощо;
- природні чинники: сонячне опромінення в процесі ЛФК та сонячні ванни як чинник загартування; аерація під час занять та повітряні ванни як чинник загартування; загальні та часткові обтирання.

Природні та гігієнічні чинники застосовуються як самостійно, так і з метою оптимізації впливу фізичних вправ на організм учня. Важливість забезпечення оптимальних санітарно-гігієнічних умов проведення занять із ЛФК пов'язана з чутливістю дитячого організму до впливу чинників довкілля. Підвищення вологості, вмісту бактерій та температури повітря; збільшення вмісту органічних речовин і погіршення іонного складу повітря приміщення, зміна рівня освітлення сприяють погіршенню психоемоційного стану школярів, їх самопочуття та як фізичної, так і інтелектуальної працездатності. З метою оптимізації корекційно-розвивального впливу засобів ЛФК використовуються рекомендовані лікарем тренажери та тренажерні пристрої адаптивного фізичного виховання.

Специфіка предмету зумовлена особливостями психофізичного розвитку дітей, викликаними враженням центральної нервової системи. Процес навчання ускладнюється наявністю крім основних, інших вад: порушення опорно-рухового апарату, зниження зору, порушення мови та мовлення, наявності психопатоподібних станів тощо. Такі поєднання ведуть до ще більш вираженої своєрідності психофізичного розвитку учнів. У представленій програмі рекомендації для дітей з меншим рівнем пізнавальних можливостей виділені зірочкою (*).

Лікувальна фізкультура проводиться інструктором з ЛФК (інструктором з фізкультури, вчителем з фізичної культури) згідно з відповідною корекційно-розвитковою програмою та типовим навчальним планом із урахуванням індивідуальних особливостей психофізичного розвитку дитини під лікарсько-педагогічним контролем.

Типовим навчальним планом передбачено проведення двох занять з ЛФК на тиждень (можливий вибір між ЛФК чи ритмікою). Однак, для досягнення терапевтичного ефекту виконання корекційно-розвиткових вправ доцільним є проведення лікувальної фізкультури не менше трьох разів на тиждень (це можливо, наприклад, при проведенні ще одного заняття за рахунок секційних або гурткових).

Корекційно-розвиткові заняття з ЛФК відвідують усі школярі (основної, підготовчої і спеціальної медичних груп), за винятком учнів, звільнених лікарем за станом здоров'я. Такі заняття можуть проводитися групами та індивідуально за спеціально розробленими індивідуальними комплексами вправ з урахуванням форм і ступеня важкості захворювання дітей, відповідно до рекомендацій лікаря.

Корекційно-розвиткова спрямованість освітнього процесу визначається наявністю індивідуальних психофізичних порушень дітей. Особливого значення індивідуальний і диференційований підхід набуває при роботі з підготовчою та спеціальною групами. Реалізація особистісно-орієнтованого підходу особливо важлива в роботі з учнями спеціальної медичної групи. При цьому необхідним є дотримання індивідуальних медико-педагогічних протипоказань і рекомендацій розробки комплексів корекційно-розвивальних вправ, враховуючи можливість індивідуального контролю та регулювання навантаження. В процесі проведення корекційно-розвивальної роботи педагог повинен орієнтуватись на стан здоров'я кожного учня, беручи до уваги висновки медичних оглядів.

Структура програми включає три взаємопов'язані складові корекційного процесу:

- зміст корекційно-розвиткової роботи;
- очікувані результати розвитку учнів;
- спрямованість корекційно-розвиткової роботи.

Представлена ***програма складається*** *з пояснювальної записки, основної частини та додатків.*

До ***основної частини програми*** включено зміст корекційно-розвиткової роботи, що складається з *наступних розділів*: *«Гімнастичні вправи», «Легкоатлетичні вправи», «Рухливі ігри»*. З метою розвитку мотивації учнів до занять ЛФК, полегшенню формування фізкультурно-оздоровчих понять на початку кожного розділу подано «*Теоретичні відомості*». Відомості, одержані учнями в початковій школі, розвиваються та вдосконалюються у 5-10 класах.

Орієнтовна сітка розподілу навчальних годин

Розділи програмного матеріалу	**5-й клас**	**6-й клас**	**7-й клас**	**8-й клас**	**9-й клас**	**10-й клас**
Гімнастичні вправи	24	26	26	26	26	26
Легкоатлетичні вправи	20	22	22	22	22	22
Рухливі ігри	26	22	22	22	22	22
Всього годин	70	70	70	70	70	70

У наступній частині програми викладено ***додатки***. До додатків увійшли орієнтовні корекційно-розвиткові вправи та приклади комплексів фізичних вправ і рухливих ігор, які потребують роз'яснення чи детального опису.

У змісті програми надається новий корекційно-розвитковий матеріал. Повторення, закріплення, вдосконалення та ускладнення рухових навичок – не тільки протягом навчального року, а й у наступних класах. Важливо, щоб усі вправи, що використовуються на занятті з ЛФК, знаходились у стадії сформованої навички (III чи IV-ий етапи формування рухової навички): були попередньо розучені на уроках фізичної культури (учні основної і підготовчої груп – згідно навчальної програми відповідного класу; учні, що відносяться до спеціальної медичної групи – згідно навчальної програми для спеціальної медичної групи відповідного класу).

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.

Важливо забезпечити медико-педагогічне спостереження: як контроль виконання рухових дій, так і контроль і оперативне регулювання фізичного навантаження всіх підлітків згідно їх індивідуальним можливостям, що набуває особливого значення при роботі з учнями підготовчої і спеціальної медичних груп.

До фізкультурного обладнання, що використовується в процесі занять з ЛФК, висуваються педагогічні, естетичні та гігієнічні вимоги. Підбір обладнання визначається відповідністю програмним завданням. Розмір і вага реманенту повинні відповідати віковим, гендерним і індивідуальним особливостям школярів, його кількість визначається з розрахунку активної участі всіх дітей у процесі заняття, що, в комплексі з іншими заходами, сприяє безпеці використання фізкультурного обладнання. Головна вимога – безпека використання фізкультурного обладнання.

З метою підвищення ефективності навчально-виховного процесу змістом програми передбачено час на проведення коригуючих і розвивальних рухливих ігор, що включають елементи попередньо розучених загальнорозвиваючих, 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 заняття з ЛФК. Для корекції психоемоційного стану учнів важливим є застосування дихальної, кистьової та пальчикової гімнастики, елементів масажу / самомасажу, музикотерапії та кольоротерапії, використання фітбол-гімнастики тощо.

Для поліпшення сприйняття 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 різним рівнем пізнавальних можливостей, особливостей індивідуальних психофізичних порушень визначаються методи навчання. Комбінування визначених методів і способів навчання, а також забезпечення міжпредметних зв'язків створює необхідні умови, що сприяють підвищенню ефективності занять з лікувальної фізкультури, як ланки системи корекційно-розвиткової роботи.

Програму з лікувальної фізкультури для спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку розроблено з урахуванням психофізичних і вікових особливостей школярів, сучасних наукових даних і практичного досвіду інструкторів із лікувальної фізичної культури (вчителів із фізичної культури).

ОСНОВНА ЧАСТИНА

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА

5-ий клас

(70 год на рік; 2 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	*Зміст корекційно-розвиткової роботи*	*Очікувані результати розвитку учнів*	*Спрямованість корекційно-розвиткової роботи*
24	**ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ**		
	Теоретичні відомості. Лікувальна фізкультура як складова здорового способу життя.. *Здоров'я. *Необхідність піклування про власне здоров'я.	*Учень/учениця*: *має* уявлення про ЛФК як складову здорового способу життя (за підказкою вчителя); *здійснює* підготовку до заняття з ЛФК (за допомогою чи під контролем учителя); *дотримується* основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті з ЛФК; вимог до спортивної форми та взуття (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **сприймає* звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя); **має* елементарне уявлення про правила поведінки та гігієни учнів під час проведення заняття з ЛФК; здоров'я; необхідність піклування про власне здоров'я (за допомогою вчителя).	Розвиток активності та стійкості довільної уваги. Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними уявленнями. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості. Розвиток діалогічного мовлення.
	Розвиток координаційних здібностей		
	Вправи для розвитку координаційних здібностей Торкання пучками пальців інших пальців або заданих учителем частин	*Уміє* торкатись (без зорового контролю) пучками пальців інших пальців або заданих учителем частин тіла послідовно (за допомогою чи при підказці вчителя);	Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати.

	тіла послідовно (без зорового контролю). Вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві (з в.п. стоячи). Вис лежачи позаду. Пересування в висі праворуч, ліворуч. *Вис. *Вис зігнувши ноги. *Послідовне торкання пучкою інших пальців або заданих учителем частин свого тіла.	*виконує* вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві (за допомогою вчителя); *виконує* вис лежачи позаду; пересування в висі праворуч, ліворуч (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). **виконує* вис; вис зігнувши ноги; послідовне торкання пучкою інших пальців або заданих учителем частин свого тіла (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів.
	Ритмопластичні вправи Елементи кроку польки (крок польки). Біг гопака правою та лівою вперед. 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).	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (за підказкою вчителя); *виконує* елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує* елементи української хореографії; елементи кроку польки(крок польки); біг гопака правою	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі.

	Елементи української хореографії (з використанням мультимедійних засобів). *Крок з притопом – під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	та лівою вперед (наслідуючи чи за показом вчителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (за вказівкою чи під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); **виконує* крок з притопом – під музично-ритмічний супровід (за допомогою вчителя).	Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. 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 правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.
	Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Котіння набивного м’яча двома руками з місця.	*Називає* використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя);	Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток предметності та вибірковості

	*Стрибки навколо обруча. *Котіння обруча навколо себе.	*сприймає* текст (слова) на табличках (за підказки вчителя); *виконує* котіння набивного м'яча двома руками з місця (за допомогою чи за показом вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя). *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); *виконує стрибки навколо обруча; котіння обруча навколо себе (за допомогою вчителя).	сприйняття. 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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (в колективі).
	Кистьова та пальчикова гімнастика Виверти долонями з переплетеними пальцями назовні. Торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням). Мудра *«Землі»*; мудра «*Сходи небесного храму»* (див. дод. № 3). *Відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (із зоровим контролем).	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* виверти долонями з переплетеними пальцями назовні; торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* мудри (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); **виконує* відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем) (за допомогою вчителя);	Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. 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 тематичних піктограм. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості

		*_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Імітаційні вправи Імітація гуски, кози (цапа). Імітація рухів лісоруба, косаря. *Імітація рухів змії, дерева під вітром.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою вчителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за допомогою чи при підказці вчителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації гуски, кози (цапа); рухів лісоруба, косаря (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, повзання тощо). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.

		форму мовлення (за допомогою вчителя); *_відповідає_ на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *_здійснює_ імітацію рухів змії, дерева під вітром (за допомогою учителя).	Виховання колективізму, доброзичливості.
	<u>Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження</u>		
	Дихальні вправи Ха-дихання стоячи (див. дод. № 3). Динамічні дихальні вправи. *Підготовче дихання (див. дод. № 3). *Динамічні дихальні вправи.	*Сприймає* звернене мовлення вчителя (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *відповідає* на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *здійснює* ха-дихання стоячи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом). **виконує* динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); **виконує* підготовче дихання (за допомогою вчителя).	Активізація розумової діяльності. Розвиток продуктивного мислення. Розвиток мимовільної та довільної пам'яті. 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.
	Вправи на розтягування Симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори. *Згинання та розгинання стоп (одночасно та почергово) у в.п. сидячи та у в.п. лежачи на спині.	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці вчителя); *виконує* симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори (наслідуючи чи за показом вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток основних просторових уявлень. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток кінестетичних відчуттів (напряму руху, його швидкості та тривалості, ступеню зусилля при його виконанні). Корекція психофізичного напруження.

		вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи за нагадуванням учителя). **виконує* згинання та розгинання стоп (одночасно та почергово) у в.п. сидячи та лежачи на спині (за допомогою учителя).	Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток координації рухів. Формування навички правильного дихання під час виконання вправи. Формування навички користування інструкціями педагога при виконанні завдання.
	Вправи на розслаблення Напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи). *Струси ніг: одночасно та почергово (у в.п – сидячи).	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи) (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). **виконує* струси ніг: одночасно та почергово (у в.п – сидячи) (за допомогою вчителя).	Розвиток просторової уяви. Розвиток слухо-зоро-тактильної чутливості. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток цілеспрямованої уваги. Корекція психофізичного напруження. Розвиток позитивного психоемоційного стану. Розвиток здатності до сприймання та розуміння зверненого мовлення.
	Ритмопластичні вправи Елементи кроку польки (крок польки). Біг гопака правою та лівою вперед. Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); *розрізняє* початок та кінець музичного	Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток зорового сприйняття та тактильно-вібраційної чутливості. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів.

	(різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м’ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Елементи української хореографії (з використанням мультимедійних засобів). *Крок з притопом – під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	твору (за підказкою вчителя); *виконує* елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує* елементи української хореографії; елементи кроку польки (крок польки); біг гопака правою та лівою вперед (наслідуючи чи за показом вчителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (за вказівкою чи під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя);	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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. 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 правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.

		**вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); **виконує* крок з притопом – під музично-ритмічний супровід (за допомогою вчителя).	
	Кистьова та пальчикова гімнастика Виверти долонями з переплетеними пальцями назовні. Торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням). Мудра *«Землі»*; мудра «*Сходи небесного храму»* (див. дод. № 3). *Відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем).	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* виверти долонями з переплетеними пальцями назовні; торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* мудри (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); **виконує* відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем) (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. 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 тематичних піктограм. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості
	Імітаційні вправи Імітація гуски, кози (цапа). Імітація окремих емоційних станів (почуття страху, радості, гніву тощо). Імітація рухів лісоруба, косаря; дій вчителя та учня. *Імітація рухів змії, дерева під вітром.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, піктограми, таблички тощо) (за вказівкою вчителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та

		характеристики рухових дій (за допомогою чи при підказці вчителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації гуска, кози (цапа); рухів лісоруба, косаря, дій вчителя та учня (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *здійснює* імітацію окремих емоційних станів (почуття страху, радості, гніву тощо) (за допомогою учителя); **приймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **здійснює* імітацію рухів змії, дерева під вітром (за допомогою учителя).	співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток уміння орієнтуватись в просторі на основі зорової та кінестетичної чутливості. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, повзання тощо). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості.
	Розвиток правильного локомоторного стереотипу та корекція основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу)		

	Стройові вправи Ходьба з лівої ноги за командою вчителя. Стройовий крок. Перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) способом послідовних поворотів ліворуч. Повороти в русі. Виконання команд: *«Стройовим кроком – руш!»* *Розмикання та змикання приставним кроком. *Виконання команд: *«Бігом руш!»*	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* команди вчителя (під контролем учителя); *використовує* спортивну термінологію (за допомогою вчителя); *називає* основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); *знає* своє місце в строю (під контролем учителя); *сприймає* та *виконує* команди вчителя: *«Стройовим кроком – руш!»* (за допомогою вчителя); *виконує* ходьбу з лівої ноги за командою вчителя; стройовий крок; перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) способом послідовних поворотів ліворуч; повороти в русі (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя). **сприймає* та *виконує* команди вчителя: *«Бігом руш!»* (за допомогою вчителя); **виконує* розмикання та змикання приставним кроком (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	Розвиток стійкості уваги. Розвиток узагальненості уявлень. Розвиток уміння орієнтуватись в просторі на основі зорової та кінестетичної чутливості. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам’яті. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.

	Ритмопластичні вправи Елементи кроку польки (крок польки). Біг гопака правою та лівою вперед. Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Елементи української хореографії (з використанням мультимедійних засобів). *Крок з притопом – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (за підказкою вчителя); *виконує* елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує* елементи української хореографії; елементи кроку польки (крок польки); біг гопака правою та лівою вперед (наслідуючи чи за показом вчителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (за вказівкою чи під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя);	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.

		**використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **старається* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); **виконує* крок з притопом – під музично-ритмічний супровід (за допомогою вчителя).	
	Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Ходьба та біг з набивним м'ячем за орієнтирами. *Стрибки навколо обруча. *Ходьба навколо обруча.	*Називає* використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); *сприймає* текст (слова) на табличках (за підказки вчителя); *виконує* ходьбу та біг з набивним м'ячем за орієнтирами (за допомогою чи за показом вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя). **старається* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **розрізняє* предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); **виконує* стрибки, ходьбу навколо обруча (за допомогою вчителя).	Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток предметності та вибірковості сприйняття. 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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).
	Імітаційні вправи Імітація гуски (гусака), кози (цапа).	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати,	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло.

	Імітація рухів лісоруба, косаря; дій вчителя та учня. *Імітація рухів лісоруба.	таблички, піктограми тощо) (за вказівкою вчителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за допомогою чи при підказці вчителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації гуски (гусака), кози (цапа); рухів лісоруба, косаря, дій вчителя та учня (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **здійснює* імітацію рухів лісоруба (за допомогою учителя).	Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток уміння орієнтуватись в просторі на основі зорової та кінестетичної чутливості. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, повзання тощо). Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.

			Виховання колективізму, доброзичливості.
20	**ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ**		
	Теоретичні відомості. Вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Оздоровче значення легкоатлетичних вправ. *Значення легкоатлетичних вправ для попередження порушень постави.	*Учень/учениця:* *має уявлення* про вплив фізичних вправ на здоров'я людини; оздоровче значення легкоатлетичних вправ(за допомогою чи за підказкою вчителя); *дотримується* правил підготовки до заняття з ЛФК та техніки безпеки під час занять легкоатлетичними вправами (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя).**має елементарне уявлення* про значення легкоатлетичних вправ для попередження порушень постави (за допомогою вчителя); **дотримується* правил підготовки до заняття з ЛФК та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя).	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами. Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я.
	Ходьба: по колу, в колоні, в шерензі, парами, обмеженою площиною, з переступанням через предмет, по предмету; зі зміною напряму; зі зміною темпу; імітаційна ходьба.	*Виконує ходьбу*: по колу, в колоні, в шерензі, парами; зі зміною напряму; зі зміною темпу (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує* ходьбу обмеженою площиною, з переступанням через предмет, по	Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.

	Біг: повільний; швидкий; у чергуванні з ходьбою; зі зміною темпу; зі зміною напряму; підтюпцем; навздогін. *Стрибки*: на місці на обох ногах; на обох ногах з переміщенням (уперед, назад, праворуч, ліворуч); через перешкоду (лінію, мотузок, обруч); у глибину із м'яким приземленням(h=40 см). *Метання*: метання великого м'яча в горизонтальну ціль та його ловіння (обома руками); підкидання та ловіння великого м'яча (обома руками); кидання малого м'яча об землю та його ловіння (обома руками). *Лазіння*: по гімнастичній лаві в упорі на колінах і рачки, захоплюючи руками краї лави (вперед); перелізання з опорою на груди; підлізання та перелізання через предмет (h=40 см) (наприклад, перелізання довільним способом через гімнастичну лаву); обмеженою площиною; довільне влізання на гімнастичну стінку та злізання з неї (до визначеної висоти). *Повзання*: по гімнастичному мату (довільне); по гімнастичному мату, оминаючи перешкоди; обмеженою площиною.	предмету, імітаційну ходьбу (за допомогою чи за показом учителя); *виконує біг:* повільний; швидкий; у чергуванні з ходьбою; зі зміною темпу; зі зміною напряму; підтюпцем; навздогін (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує стрибки*: на місці на обох ногах; на обох ногах з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч; через перешкоду (через лінію, мотузок, обруч); в глибину з висоти до 40 см із м'яким приземленням. (за допомогою чи за показом учителя); *здійснює метання*: метання великого м'яча в горизонтальну ціль та його ловіння (обома руками); підкидання та ловіння великого м'яча (обома руками); кидання м'яча об землю та його ловіння (обома руками) (за допомогою чи за показом учителя); *виконує лазіння*: по гімнастичній лаві в упорі на колінах і рачки, захоплюючи руками краї лави (вперед); перелізання з опорою на груди; підлізання та перелізання через предмет (h=40 см) (наприклад, перелізання довільним способом через гімнастичну лаву); обмеженою площиною; довільне влізання на гімнастичну стінку та злізання з неї (до визначеної висоти) (за допомогою чи за показом учителя); *виконує повзання:* по гімнастичному мату довільне; по гімнастичному мату,	Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток узгодженості рухових дій. 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.

	**Ходьба*: підлогою в одному напрямку, в шерензі, в колоні, імітаційна ходьба. **Біг*: повільний, швидкий, у чергуванні з ходьбою. **Стрибки*: на місці на двох ногах; на двох ногах з переміщенням (уперед, назад, праворуч, ліворуч). **Метання*: котіння малого м'яча; великого м'яча у горизонтальну ціль (обома руками). **Лазіння*: підлізання під предмет (h=40 см). **Повзання*: по гімнастичному мату (довільне).	оминаючи перешкоди; обмеженою площиною (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *уміє* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя); *уміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує ходьбу* підлогою в одному напрямку, в шерензі, в колоні; імітаційну ходьбу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує біг* повільний, швидкий, у чергуванні з ходьбою (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує стрибки* на місці на двох ногах; на двох ногах з переміщенням (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує метання* великого м'яча в горизонтальну ціль (обома руками); котіння малого м'яча (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує лазіння* підлізання під предмет (h=40 см) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує повзання* по гімнастичному мату (довільне) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **намагається* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя); **намагається* узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя).	
26	**РУХЛИВІ ІГРИ**		

	Теоретичні відомості. Правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор на занятті з ЛФК. Правила безпеки при виконанні рухових дій. Зміст розучених ігор. *Правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор на занятті з ЛФК. *Правила безпеки при виконанні рухових дій. *Зміст розучених ігор.	*Учень/учениця:* *має* уявлення про правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор на занятті з ЛФК; правила безпеки при виконанні рухових дій; зміст розучених ігор(за допомогою чи за підказкою вчителя); *дотримується* правил поведінки, гігієни та техніки безпеки (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття з ЛФК (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей) (за допомогою чи за підказкою вчителя); **має* елементарне уявлення про правила поведінки та гігієни при проведенні рухливих ігор на занятті з ЛФК; правила безпеки при виконанні вправ; зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя).	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток розуміння абстракції в ігровій діяльності. Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Формування інтересу до українських народних ігор. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання навички культури спілкування, дисциплінованості, гуманізму, доброзичливості.
	Для розвитку координаційних здібностей: *«Кулька», «М'яч котиться», «Потяг», «Котики», «Хвостик кішечки»* тощо. ***Для корекції психоемоційного стану та психофізичного напруження:*** *«Котики», «Хвостик кішечки»* тощо.	*Емоційно* реагує на процес і результат рухливої гри (під контролем учителя); *виконує* ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (з допомогою чи за показом учителя); *вміє* грати в 8-9 рухливих ігор (за допомогою чи за показом учителя);	Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій.

	Для розвитку правильного локомоторного стереотипу та корекції основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу): *«Потяг», «М'яч котиться» тощо* (див. дод. № 4).	*вміє* узгоджувати свої дії з діями інших гравців (з допомогою вчителя); **вміє* грати в 4-5 рухливі гри (за допомогою учителя); **намагається* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя).	Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібрацйного контролю власних дій. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення рухових навичок (ходьби, бігу, стрибків тощо). Естетичний розвиток. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження. Розвиток рефлекторної емоційності. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА
6-ий клас
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	*Зміст корекційно-розвиткової роботи*	*Очікувані результати розвитку учнів*	*Спрямованість корекційно-розвиткової роботи*
26	**ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ**		
	Теоретичні відомості. Загартовування, його значення для здоров'я людини. Використання загартовування в ЛФК. *Основні гімнастичні терміни. *Значення загартовування для здоров'я учня.	*Учень/учениця*: *має* уявлення загартовування, його значення для здоров'я людини; використання загартовування в ЛФК (за підказкою вчителя); *здійснює* підготовку до заняття з ЛФК (за допомогою чи під контролем учителя); *дотримується* основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті з ЛФК; вимог до спортивної форми та взуття (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **сприймає* звернене мовлення вчителя (за допомогою вчителя); **має* елементарне уявлення про основні гімнастичні терміни; значення загартовування для здоров'я учня (за допомогою вчителя).	Розвиток активності та стійкості довільної уваги. Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними уявленнями. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами. Збагачення словникового активного та пасивного запасу. Виховання дисциплінованості, старанності.
	<u>Розвиток координаційних здібностей</u>		
	Вправи для розвитку координаційних здібностей Вис прогнувшись на перекладині. Виконання кількох вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові.	*Виконує* вис прогнувшись на перекладині; кілька вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; ходьбу по гімнастичній лаві з переступанням через предмети, покладені на гімнастичну лаву; лазіння	Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації рухів.

	Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмети, покладені на гімнастичну лаву (наприклад, мішечок з піском). Лазіння по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз). *Вис стоячи. *Вис присівши. *Сід (на п'ятах, з нахилом, кутом). *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.	по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). **виконує* вис стоячи; вис присівши; ходьбу по гімнастичній лаві (за допомогою вчителя); **виконує* сід (на п'ятах, з нахилом, кутом); 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); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів.
	Ритмопластичні вправи Крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м’ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (за підказкою вчителя); *виконує* елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з	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.

	малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *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).	предметами та без них (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує* крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (наслідуючи чи за показом вчителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, тематичні піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну	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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження.. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.

		форму мовлення (за допомогою вчителя); *_виконує_ 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); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Вис прогнувшись на перекладині. Перехвати гімнастичної палиці. 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). *Присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. *Ходьба по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат. *Ходьба по гімнастичній лаві.	*_Називає_* використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); *_виконує_* вис прогнувшись на перекладині (за допомогою чи за показом вчителя); *_виконує_* перехвати гімнастичної палиці; кілька вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; ходьбу по гімнастичній лаві з переступанням через предмети, покладені на гімнастичну лаву (наслідуючи чи за показом вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *_сприймає_ використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії,	Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток предметності та вибірковості сприйняття. 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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).

		плакати, таблички, тематичні піктограми тощо) (за допомогою вчителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); *виконує присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; ходьбу по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат; ходьбу по гімнастичній лаві (за допомогою вчителя).	
	Кистьова та пальчикова гімнастика Протиставлення одного пальця кисті іншим. Стискання кистями рук еспандера. Стискання пальцями кисті малого м'яча. Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення. Мудри: *«Динамічна», «Шива лінгам мудра»* (див. дод. № 3). *«Щиглі». *Почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу. *Мудра *«Знання»*(див. дод. № 3).	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* протиставлення одного пальця кисті іншим; стискання кистями рук еспандера; стискання пальцями кисті малого м'яча; почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* мудри *«Динамічна», «Шива лінгам мудра»* (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); **виконує* вправу «Щиглі»; почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу (за допомогою вчителя); **виконує* мудру *«Знання»*(за допомогою вчителя);	Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток координації рухових дій: 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 піктограм. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості

		*вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Імітаційні вправи Імітація жабки; лагідного котика та котика, що сердиться. *Імітація рухів кота, мишки.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою вчителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за підказкою вчителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації жабки; лагідного котика та котика, що сердиться (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам’яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, повзання тощо). Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.

		**використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **здійснює* імітацію рухів кота, мишки (за допомогою учителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Виховання колективізму, доброзичливості.
	Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження		
	Дихальні вправи Ха-дихання лежачи (див. дод. № 3). Динамічні дихальні вправи. *Ритмічне дихання (див. дод. № 3). *Динамічні дихальні вправи.	*Сприймає* звернене мовлення вчителя (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *відповідає* на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *здійснює* ха-дихання лежачи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом). **виконує* динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); **виконує* ритмічне дихання (за допомогою вчителя).	Активізація розумової діяльності. Розвиток продуктивного мислення. Розвиток мимовільної та довільної пам’яті. 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

	Вправи на розтягування Глибокий випад. *Рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них. *Максимальні нахили тулуба до правої та лівої стопи (з рухами рук у тому ж напрямку).	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці вчителя); *виконує* глибокий випад (наслідуючи чи за показом вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи за нагадуванням учителя); **виконує* рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них; максимальні нахили тулуба до правої та лівої стопи (з рухами рук у тому ж напрямку) (за допомогою учителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток довільної уваги. Розвиток основних просторових уявлень. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток кінестетичних відчуттів (напряму руху, його швидкості та тривалості, ступеню зусилля при його виконанні). Корекція психофізичного напруження. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток координації рухів. Формування навички правильного дихання під час виконання вправи. Формування навички користування інструкціями педагога при виконанні завдання.
	Вправи на розслаблення Напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом. Махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу. *Чергування напруження м’язів рук, ніг з наступним розслабленням, струсами кінцівок.	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя);	Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток цілеспрямованої уваги. Корекція психофізичного напруження. Розвиток позитивного психоемоційного стану. Розвиток здатності до сприймання та розуміння зверненого мовлення.

		дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* чергування напруження м'язів рук, ніг з наступним розслабленням, струсами кінцівок (за допомогою вчителя).	
	Ритмопластичні вправи Крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *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).	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (за підказкою вчителя); *виконує* елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує* крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (наслідуючи чи за показом вчителя);	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами.

		змінює ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* 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); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики. Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.

	Кистьова та пальчикова гімнастика Протиставлення одного пальця кисті іншим. Стискання кистями рук еспандера. Стискання пальцями кисті малого м'яча. Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення. Мудри: *«Динамічна», «Шива лінгам мудра»* (див. дод. № 3). *«Щиглі». *Почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу. *Мудра *«Знання»* (див. дод. № 3).	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* протиставлення одного пальця кисті іншим; стискання кистями рук еспандера; стискання пальцями кисті малого м'яча; почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* мудри *«Динамічна», «Шива лінгам мудра»* (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); **виконує* вправу «Щиглі»; почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу (за допомогою вчителя); **виконує* мудру *«Знання»*(за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. 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 тематичних піктограм. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості
	Імітаційні вправи Імітація жабки; лагідного котика та котика, що сердиться. *Імітація рухів кота, мишки.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, тематичні піктограми тощо) (за вказівкою вчителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за підказкою вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам’яті. Розвиток координації рухів:

		вміє порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації жабки; лагідного котика та котика, що сердиться (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **приймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **здійснює* імітацію рухів кота, мишки (за допомогою учителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, повзання тощо). Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості.
	Розвиток правильного локомоторного стереотипу та корекція основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу)		

	Стройові вправи Здача рапорту. Стройовий крок. Виконання команд: *«Стройовим – руш!», «Звичайним – руш!», «Змійкою – руш!»* *Повороти на місці праворуч, ліворуч (стрибком та переходом). *Ходьба приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч). *Виконання команд: *«Рівняйсь!», «Ширше крок!»*	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); *називає* основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); *знає* своє місце в строю (під контролем учителя); *сприймає* та *виконує* команди вчителя: *«Стройовим – руш!», «Звичайним – руш!», «Змійкою – руш!»*(за допомогою вчителя); *здійснює с*тройовий крок (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує здачу* рапорту (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя). **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **сприймає* та *виконує* команди вчителя: *«Рівняйсь!», «Ширше крок!»* (за допомогою вчителя); **виконує* повороти на місці праворуч, ліворуч (стрибком та переходом); ходьбу приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);	Розвиток стійкості уваги. Розвиток узагальненості уявлень. Розвиток уміння орієнтуватись в просторі на основі зорової та кінестетичної чутливості. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.

		**вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Ритмопластичні вправи Крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *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).	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (за підказкою вчителя); *виконує* елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує* крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (наслідуючи чи за показом вчителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя).	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. Розвиток інтересу до української музики та танцю. 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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики.

		вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* 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); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.
	Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Вис прогнувшись на перекладині. Перехвати гімнастичної палиці. Виконання кількох простих вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. Ходьба по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву.	*Називає* використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* вис прогнувшись на перекладині (за допомогою чи за показом вчителя); *виконує* перехвати гімнастичної палиці; кілька вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; ходьбу по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну	Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток предметності та вибірковості сприйняття. 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.

	*Присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. *Ходьба по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат. *Ходьба по гімнастичній лаві.	лаву (наслідуючи чи за показом вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи за вказівкою вчителя). *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); *виконує присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; ходьбу по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат; ходьбу по гімнастичній лаві (за допомогою вчителя).	Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).
	Імітаційні вправи Імітація жабки; лагідного котика та котика, що сердиться. *Імітація рухів кота, мишки.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою вчителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за підказкою вчителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам’яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в

		використовує здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації жабки; лагідного котика та котика, що сердиться (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **здійснює* імітацію рухів кота, мишки (за допомогою учителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	статичних положеннях і в русі. Розвиток рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, повзання тощо). Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості.
22	**ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ**		
	Теоретичні відомості. Поняття «направляючий», «замикаючий». Легкоатлетичні вправи як засіб загартовування організму. *Значення правильної постави при ходьбі, бігу. *Правильне положення тіла при виконанні легкоатлетичних вправ.	*Учень/учениця:* *має уявлення* про поняття «направляючий», «замикаючий» (за підказкою вчителя); *має елементарне уявлення* про легкоатлетичні вправи як засіб загартовування організму (за підказкою вчителя); *дотримується* правил підготовки до заняття з ЛФК та техніки безпеки під час занять легкоатлетичними вправами (за допомогою чи за вказівкою вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами. Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я.

		використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя). **має елементарне уявлення* про значення правильної постави при ходьбі, бігу; правильне положення тіла при виконанні легкоатлетичних вправ (за допомогою вчителя); **дотримується* правил підготовки до заняття з ЛФК та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя).	
	Ходьба: крок з підскоком; стройовий крок; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву). *Біг*: повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв). *Стрибки*: на одній нозі, на двох з поворотами (праворуч, ліворуч, кругом); через набивний м'яч різними способами. *Метання*: котіння набивного м'яча (1 кг). *Лазіння*: по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в	*Виконує ходьбу*: крок з підскоком; стройовий крок; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву) (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує біг:* повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв) (за показом учителя); *виконує стрибки*: на одній нозі, на двох з поворотами (праворуч, ліворуч, кругом); через набивний м'яч різними способами (наслідуючи чи за показом учителя); *здійснює метання*: котіння набивного м'яча (наслідуючи чи за показом учителя);	Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток правильного локомоторного

	попередніх класах, напрям – вниз); вис прогнувшись на перекладині. *Повзання*: на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м'яч. **Ходьба*: в присіді; приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч); по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат); по гімнастичній лаві. **Біг*: на місці з високим підніманням стегна; обминаючи перешкоди. **Стрибки:* на м'яку перешкоду (h=40 см). **Метання*: перекочування набивного м'яча (1 кг) в парах. **Лазіння*: вис на гімнастичному канату з вузлами. **Повзання*: по гімнастичному мату з переповзання через перешкоди.	*виконує лазіння*: по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); вис прогнувшись на перекладині (за допомогою чи за показом учителя); *виконує повзання:* на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м'яч (за показом учителя); *уміє* співпрацювати в парі та групі (за нагадуванням чи під контролем вчителя); *уміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує ходьбу* в присіді; приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч); по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат); по гімнастичній лаві (за допомогою вчителя); **виконує біг* на місці з високим підніманням стегна; обминаючи перешкоди (за допомогою вчителя); **виконує стрибки* на м'яку перешкоду (h=40 см) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує метання* перекочування набивного м'яча в парах (за допомогою чи наслідуючи вчителя);	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.

		**виконує лазіння* вис на гімнастичному канату з вузлами (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує повзання* по гімнастичному мату з переповзання через перешкоди (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **намагається* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя); **намагається* узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя).	
22	**РУХЛИВІ ІГРИ**		
	Теоретичні відомості. Українські народні ігри. Культура спілкування. Правила та зміст розучених рухливих ігор. *Українські народні ігри. *Правила та зміст розучених ігор.	*Учень/учениця:* *має* уявлення про українські народні ігри; культуру спілкування; правила та зміст розучених рухливих ігор (за допомогою чи за підказкою вчителя); *дотримується* правил поведінки, гігієни та техніки безпеки (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття з ЛФК (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей) (за допомогою чи за підказкою вчителя); **має* елементарне уявлення про українські народні ігри; правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); **намагається* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя); **намагається* узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Формування інтересу до українських народних ігор. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток розуміння абстракції в ігровій діяльності. Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення.

		**використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя).	
	Для розвитку координаційних здібностей: *«Гуси», «М'яч у стінку», «Стрибунці», «Коробочка», «Швидкі обручі»* тощо. ***Для корекції психоемоційного стану та психофізичного напруження:*** *«Стрибунці»* тощо. ***Для розвитку правильного локомоторного стереотипу та корекції основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу):*** *«Швидкі обручі» тощо.*	*Емоційно* реагує на процес і результат рухливої гри (під контролем учителя); *виконує* ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (з допомогою чи за показом учителя); *вміє* грати в 9 рухливих ігор (за допомогою чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших гравців (з допомогою вчителя); **вміє* грати в 5 рухливих ігор (за допомогою учителя); **намагається* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя).	Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібрацйного контролю власних дій. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення рухових навичок (ходьби, бігу, стрибків тощо). Естетичний розвиток. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження.. Розвиток рефлекторної емоційності. Формування позитивного психоемоційного стану. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА
7-ий клас
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	*Зміст корекційно-розвиткової роботи*	*Очікувані результати розвитку учнів*	*Спрямованість корекційно-розвиткової роботи*
26	**ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ**		
	Теоретичні відомості. Фізичне навантаження, значення його контролю під час занять ЛФК. *Застосування засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних та природних чинників) з метою зміцнення здоров'я учнів, підвищення їх працездатності, формування правильної постави.	*Учень/учениця*: *має* уявлення фізичне навантаження, значення його контролю під час занять ЛФК (за підказкою вчителя); *здійснює* підготовку до заняття з ЛФК (за допомогою чи під контролем учителя); *дотримується* основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті з ЛФК; вимог до спортивної форми та взуття (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **сприймає* звернене мовлення вчителя (за допомогою 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).	Розвиток активності та стійкості довільної уваги. Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними уявленнями. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Розвиток діалогічного мовлення.
	Розвиток координаційних здібностей		
	Вправи для розвитку координаційних здібностей Ходьба по гімнастичній лаві парами / невеликою групою.	*Виконує* вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід; ходьбу по гімнастичній лаві парами / невеликою групою; ходьбу по гімнастичній лаві з зупинками для	Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток просторової уяви.

	Ходьба по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві). Вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід. *Ходьба по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат. *Ходьба по гімнастичній лаві з предметом у руках.	виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). **виконує* вис стоячи; вис присівши; ходьбу по гімнастичній лаві (за допомогою вчителя); **виконує* ходьбу по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат; ходьбу по гімнастичній лаві з предметом у руках (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	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. Формування навички правильної постави. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів.
	Ритмопластичні вправи Елементи української хореографії: основні позиції рук та ніг, переходи з однієї позиції в іншу. 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	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (за підказкою чи під контролем учителя); *виконує* елементи української хореографії: основні позиції рук та ніг, переходи з однієї позиції в іншу (наслідуючи чи за показом учителя);	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів.

	темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *Крок галопу вбік – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	*виконує* 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); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* крок галопу вбік – під музично-ритмічний супровід (з	Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.

		використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Ходьба по гімнастичній лаві парами / невеликою групою. Ходьба по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві). Підкидання та ловіння гімнастичної палиці обома руками. *Ходьба гімнастичною лавою з предметом (предметами) в руках. *Присідання, повороти з набивним м’ячем (2 кг).	*_Називає_* використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); *_виконує_* ходьбу по гімнастичній лаві парами / невеликою групою; ходьбу по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *_виконує_* підкидання та ловіння гімнастичної палиці обома руками (за показом вчителя); *_вміє_* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); *_вміє_* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *виконує ходьбу гімнастичною лавою з предметом (предметами) в руках; присідання, повороти з набивним м’ячем (2 кг) (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток предметності та вибірковості сприйняття. 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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).

	Кистьова та пальчикова гімнастика Протиставлення пальців правої і лівої руки одночасно та послідовно. Колові рухи кистями з одночасним згинання та розгинання пальців. Мудри: *«Сахаджа шанкха мудра», «Апана мудра»* (див. дод. № 3). *Стискання пальцями кисті малого м'яча. *Відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем та без нього). *Мудра *«Вікно мудрості»* (див. дод. № 3).	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); *Виконує* протиставлення пальців правої і лівої руки одночасно та послідовно; колові рухи кистями з одночасним згинання та розгинання пальців (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* мудри *«Сахаджа шанкха мудра», «Апана мудра»* (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); **виконує* стискання пальцями кисті малого м'яча; відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем та без нього) (за допомогою вчителя); **виконує* мудру *«Вікно мудрості»*(за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток координації рухових дій: 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 тематичних піктограм. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості
	Імітаційні вправи Імітація рухів метелика; жука; квітки, що розпускається. *Імітація рухів ведмедя.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою вчителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за підказкою вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам’яті.

		вміє порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів метелика; жука; квітки, що розпускається (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **приймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **здійснює* імітацію рухів ведмедя (за допомогою учителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Виховання колективізму, доброзичливості.
	Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження		

	Дихальні вправи Очисне дихання (див. дод. № 3). Динамічні дихальні вправи. *Діафрагмальне дихання у спокої (див. дод. № 3). *Динамічні дихальні вправи.	*Сприймає* звернене мовлення вчителя (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *відповідає* на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *здійснює* очисне дихання (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом учителя). **виконує* динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); **виконує* діафрагмальне дихання у спокої (за допомогою вчителя).	Активізація розумової діяльності. Розвиток продуктивного мислення. Розвиток мимовільної та довільної пам'яті. 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
	Вправи на розтягування Глибокий напівприсід із в.п. стійка ноги нарізно, стопи розгорнуті назовні. *Симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч). *Похитування в випаді. *Прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі.	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці вчителя); *виконує* глибокий напівприсід з в.п. стійка ноги нарізно, стопи розгорнуті назовні (наслідуючи чи за показом вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи за нагадуванням учителя); **виконує* симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч); похитування в випаді; прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі (за допомогою учителя);	Розвиток довільної уваги. Розвиток основних просторових уявлень. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток кінестетичних відчуттів (напряму руху, його швидкості та тривалості, ступеню зусилля при його виконанні). Корекція психофізичного напруження. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток координації рухів. Формування навички правильного дихання під час виконання вправи.

		*_відповідає_ на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Формування навички користування інструкціями педагога при виконанні завдання.
	Вправи на розслаблення Чергування напруження м'язів рук і ніг з наступним розслабленням при подоланні опору партнера. *Вібрації та струси руками, ногами в різних в.п. (о.с., сидячи, лежачи тощо).	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* чергування напруження м'язів рук і ніг з наступним розслабленням при подоланні опору партнера (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи(за допомогою вчителя).	Розвиток просторової уяви. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток цілеспрямованої уваги. Корекція психофізичного напруження. Розвиток позитивного психоемоційного стану. Розвиток здатності до сприймання та розуміння зверненого мовлення.
	Ритмопластичні вправи Елементи української хореографії: основні позиції рук та ніг, переходи з однієї позиції в іншу. Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); *розрізняє* початок та кінець музичного	Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток зорового сприйняття та тактильно-вібраційної чутливості. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів.

	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). *Крок галопу вбік – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	твору (за підказкою чи під контролем учителя); *виконує* елементи української хореографії: основні позиції рук та ніг, переходи з однієї позиції в іншу (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує* 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); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, тематичні піктограми тощо) (за допомогою вчителя);	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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.

		**використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* крок галопу вбік – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Кистьова та пальчикова гімнастика Протиставлення пальців правої і лівої руки одночасно та послідовно. Колові рухи кистями з одночасним згинання та розгинання пальців. Мудри: *«Сахаджа шанкха мудра», «Апана мудра»* (див. дод. № 3). *Стискання пальцями кисті малого м'яча. *Відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем та без нього). *Мудра *«Вікно мудрості»* (див. дод. № 3).	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* протиставлення пальців правої і лівої руки одночасно та послідовно; колові рухи кистями з одночасним згинання та розгинання пальців (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* мудри *«Сахаджа шанкха мудра», «Апана мудра»* (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); **виконує* стискання пальцями кисті малого м'яча; відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем та без нього) (за допомогою вчителя); **виконує* мудру *«Вікно мудрості»*(за допомогою вчителя);	Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток координації рухових дій: 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 тематичних піктограм. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, старанності.

		*_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Імітаційні вправи Імітація рухів метелика; жука; квітки, що розпускається. *Імітація рухів ведмедя.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою вчителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за підказкою вчителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів метелика; жука; квітки, що розпускається (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Виховання колективізму, доброзичливості.

		форму мовлення (за допомогою вчителя); *_відповідає_ на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *_здійснює_ імітацію рухів ведмедя (за допомогою учителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	<u>Розвиток правильного локомоторного стереотипу та корекція основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу)</u>		
	Стройові вправи Відпрацювання рухів руками при ходьбі строєм. Виконання команд: *«По колу – руш!», «За розподілом кроком – руш!», «На свої місця кроком - руш!»* *Повороти на місці кругом (переходом). *Виконання команд: *«Відставити!», «Направляючий – на місці!»*	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); *називає* основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); *знає* своє місце в строю (під контролем учителя); *сприймає* та *виконує* команди вчителя: *«По колу – руш!», «За розподілом кроком – руш!», «На свої місця кроком - руш!»* (за допомогою вчителя); *виконує* відпрацювання рухів руками при ходьбі строєм (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя). **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії,	Розвиток стійкості уваги. Розвиток узагальненості уявлень. Розвиток уміння орієнтуватись в просторі на основі зорової та кінестетичної чутливості. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам’яті. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в

		плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); *_сприймає_ та _виконує_ команди вчителя: _«Відставити!», «Направляючий – на місці!»_ (за допомогою вчителя); *_виконує_ повороти на місці кругом (переходом) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	колективі.
	Ритмопластичні вправи Елементи української хореографії: основні позиції рук та ніг, переходи з однієї позиції в іншу. 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). *Крок галопу вбік – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	_Сприймає_ використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); _розрізняє_ початок та кінець музичного твору (за підказкою чи під контролем учителя); _виконує_ елементи української хореографії: основні позиції рук та ніг, переходи з однієї позиції в іншу (наслідуючи чи за показом учителя); _виконує_ 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);	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз

		змінює ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* крок галопу вбік – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	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.
	Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Ходьба по гімнастичній лаві парами / невеликою групою.	*Називає* використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); *виконує* ходьбу по гімнастичній лаві парами / невеликою групою; ходьбу по	Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток предметності та вибірковості сприйняття.

	Ходьба по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві). Підкидання та ловіння гімнастичної палиці обома руками. *Ходьба гімнастичною лавою з предметом (предметами) в руках. *Присідання, повороти з набивним м'ячем (2 кг).	гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* підкидання та ловіння гімнастичної палиці обома руками (за показом вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *виконує ходьбу гімнастичною лавою з предметом (предметами) в руках; присідання, повороти з набивним м'ячем (2 кг) (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).
	Імітаційні вправи Імітація рухів метелика; жука; квітки, що розпускається. *Імітація рухів ведмедя.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою вчителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за підказкою вчителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації,

		виявляє адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів метелика; жука; квітки, що розпускається (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **здійснює* імітацію рухів ведмедя (за допомогою учителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Виховання колективізму, доброзичливості.
22	**ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ**		
	Теоретичні відомості. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять легкоатлетичними вправами на занятті	*Учень/учениця:* *має уявлення* про санітарно-гігієнічні вимоги до занять легкоатлетичними	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальної активності.

	ЛФК. *Поняття про попередню та виконавчу команди.	вправами на занятті ЛФК (за підказкою чи під контролем учителя); *дотримується* правил підготовки до заняття з ЛФК та техніки безпеки під час занять легкоатлетичними вправами (за вказівкою чи під контролем учителя); *використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя). **має елементарне уявлення* про попередню та виконавчу команди (за допомогою вчителя); **дотримується* правил підготовки до заняття з ЛФК та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя).	Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами. Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання навички культури спілкування, дисциплінованості, доброзичливості.
	Ходьба: по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдання (наприклад, зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві); по гімнастичній лаві парами / невеликою групою. *Біг*: естафетний біг (30 м). *Стрибки*: елементи баскетболу (кидання м'яча в корзину з місця). *Метання*: тенісного м'яча в підлогу на висоту відскоку; елементи баскетболу	*Виконує ходьбу*: по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдання; по гімнастичній лаві парами / невеликою групою (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує біг:* естафетний (за показом учителя); *виконує стрибки*: кидання баскетбольного м'яча в корзину з місця (наслідуючи чи за показом учителя); *здійснює метання*: тенісного м'яча в	Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану.

	(кидання м’яча в корзину з місця). *Лазіння*: по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – праворуч, ліворуч). *Повзання*: по гімнастичній лаві різнойменним способом \ однойменним способом (вперед, назад). **Ходьба*: зі зміною площі опори; по гімнастичній лаві з предметом у руках. **Біг*: зі зміною напряму за командою (сигналом) вчителя) в «коридорчику» (40-50 см). **Стрибки:* з навівприсіду. **Метання*: м’яча в стіну та його ловіння (обома руками); елементи баскетболу (ведення м’яча з переміщенням вперед, назад, ліворуч, праворуч). **Лазіння*: по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку. **Повзання*: по гімнастичному мату (праворуч/ліворуч).	підлогу на висоту відскоку; кидання м’яча в корзину з місця (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує лазіння*: по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – праворуч, ліворуч) (за допомогою чи за показом учителя); *виконує повзання:* по гімнастичній лаві різнойменним способом \ однойменним способом (вперед, назад) (за показом учителя); *уміє* співпрацювати в парі та групі (за нагадуванням чи під контролем вчителя); *уміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує ходьбу* зі зміною площі опори; по гімнастичній лаві з предметом у руках (за допомогою вчителя); **виконує біг* зі зміною напряму за командою (сигналом) вчителя) в «коридорчику» (40-50 см) (за допомогою вчителя); **виконує стрибки* з навівприсіду (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує метання* м’яча в стіну та його ловіння (обома руками); елементи баскетболу (ведення м’яча з переміщенням вперед, назад, ліворуч, праворуч) (наслідуючи чи за показом	Розвиток узгодженості рухових дій. 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.

		учителя); **виконує лазіння* по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує повзання* по гімнастичному мату (праворуч \ ліворуч) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **намагається* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя); **намагається* узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя).	
22	**РУХЛИВІ ІГРИ**		
	Теоретичні відомості. Правила поведінки учнів під час проведення рухливої гри на занятті ЛФК. Правила та зміст розучених ігор. *Культура спілкування. *Значення взаємодопомоги. *Правила та зміст розучених рухливих ігор.	*Учень/учениця:* *має* уявлення про правила поведінки учнів під час проведення рухливої гри на занятті ЛФК; правила та зміст розучених ігор (за допомогою чи за підказкою вчителя); *дотримується* правил поведінки, гігієни та техніки безпеки (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття з ЛФК (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей) (за допомогою чи за підказкою вчителя); **має* елементарне уявлення про культуру спілкування; значення взаємодопомоги; правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); **вміє* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток розуміння абстракції в ігровій діяльності. Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Формування інтересу до українських народних ігор. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення.

		**вміє* узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя).	
	Для розвитку координаційних здібностей: «*Естафета з обручем», «Естафета парами», «Неправильний рух», «Потяг»* тощо. ***Для корекції психоемоційного стану та психофізичного напруження:*** *«Естафета парами»* тощо. ***Для розвитку правильного локомоторного стереотипу та корекції основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу):*** *«Естафета з обручем», «Естафета парами», «Потяг»* тощо.	*Емоційно* реагує на процес і результат рухливої гри (під контролем учителя); *виконує* ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (з допомогою чи за показом учителя); *вміє* грати в 9 рухливих ігор (за допомогою чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших гравців (з допомогою вчителя); **вміє* грати в 5 рухливих ігор (за допомогою учителя); **сприймає* рекомендації та допомогу вчителя (за допомогою вчителя); **намагається* співпрацювати в парі та в групі (за допомогою вчителя).	Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібрацйного контролю власних дій. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення рухових навичок (ходьби, бігу, стрибків тощо). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження.. Розвиток рефлекторної емоційності. Формування позитивного психоемоційного стану. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА
8-ий клас
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	*Зміст корекційно-розвиткової роботи*	*Очікувані результати розвитку учнів*	*Спрямованість корекційно-розвиткової роботи*
26	**ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ**		
	Теоретичні відомості. Заняття з ЛФК як частина рухового режиму дня учня 8-го класу. Значення фізичної підготовки. *Заняття з ЛФК як частина рухового режиму дня учня 8-го класу. *Загартовування, його значення для здоров'я людини.	*Учень/учениця*: *має* уявлення про заняття з ЛФК як частину рухового режиму дня учня 8-го класу; значення фізичної підготовки (за підказкою чи під контролем учителя); *здійснює* підготовку до заняття з ЛФК (за вказівкою чи під контролем учителя); *дотримується* основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті з ЛФК; вимог до спортивної форми та взуття (за вказівкою чи під контролем учителя); **сприймає* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **має* елементарне уявлення про заняття з ЛФК як частину рухового режиму дня учня 8-го класу; загартовування, його значення для здоров'я людини (за допомогою вчителя).	Розвиток пізнавальної активності. Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Розвиток активності та стійкості довільної уваги. Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання організованості.
	Розвиток координаційних здібностей		
	Вправи для розвитку координаційних здібностей Присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорною рукою. Ходьба по гімнастичній лаві вдвох,	*Виконує* присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорною рукою; ходьбу по гімнастичній лаві вдвох, розходження; ходьбу по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз	Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток просторової уяви.

	розходження. Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) вгору, вниз. Кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°. *Хват зверху / хват знизу на перекладині.	(встановленій під кутом до 10-12°); кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°(за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи під контролем учителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (за нагадуванням під контролем учителя); **виконує* хват зверху / хват знизу на перекладині (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	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.
	Ритмопластичні вправи Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (під контролем учителя); *виконує* зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за показом учителя);	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату.

	*Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м’ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	*виконує* пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за показом вчителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (за показом чи під контролем учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи під контролем учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та	Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.

		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 допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Вис на гімнастичній стінці на зігнутих руках. Ходьба по гімнастичній лаві вдвох, розходження. Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) вгору, вниз. Чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу). Стрибки через набивний м'яч. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи. *Вис на гімнастичному канаті.	*Називає* використані предмети та їх основні ознаки (при підказці чи під контролем учителя); *виконує* вис на гімнастичній стінці на зігнутих руках; ходьбу по гімнастичній лаві вдвох, розходження; ходьбу по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу); стрибки через набивний м'яч; пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи (за показом вчителя);	Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток предметності та вибірковості сприйняття. 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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).

		вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за вказівкою під контролем учителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *виконує вис на гімнастичному канаті(за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	
	Кистьова та пальчикова гімнастика Згинання та розгинання кисті з стиснутим кулаком; розтискання кулака, пальці розвести. Стискання кистями рук еспандера. По черзі розгинати всі пальці, починаючи з мізинця, потім так само згинати. Ігровий самомасаж кистей рук. «*Пушан-Мудра*»(див. дод. № 3). *Виверти долонями з переплетеними пальцями назовні. *Торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням). *Ігровий самомасаж кистей рук. *Мудра «*Хакіні*»(див. дод. № 3).	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем учителя); *виконує* згинання та розгинання кисті з стиснутим кулаком; розтискання кулака, пальці розвести; стискання кистями рук еспандера; почергове розгинання всіх пальці, починаючи з мізинця, потім так само згинати; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* мудри *«Пушан-Мудра»* (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); **виконує* торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням); ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою вчителя); **виконує* мудру *«Хакіні»*(за допомогою вчителя);	Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток координації рухових дій: 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 піктограм. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості.

		*_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Імітаційні вправи Імітація рухів вовка, ведмедя, зайчика, лисички. *Імітація жабки. *Імітація рухів вітряка.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за вказівкою чи під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за підказкою чи під контролем учителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів лисички, вовка, ведмедя, зайчика (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Виховання колективізму, доброзичливості.

		форму мовлення (за допомогою вчителя); *_відповідає_ на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *_використовує_ здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації жабки; рухів вітряка (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).	
	<u>Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження</u>		
	Дихальні вправи Дихання для зміцнення нервової системи. Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (1) (див. дод. № 3). Динамічні дихальні вправи. Регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу. *Ключичне дихання (див. дод. № 3). *Динамічні дихальні вправи.	*Сприймає* звернене мовлення вчителя (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *відповідає* на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); *здійснює* дихання для зміцнення нервової системи; дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (1) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* динамічні дихальні вправи; регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу (наслідуючи чи за показом учителя); вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом учителя).	Активізація розумової діяльності. Розвиток продуктивного мислення. Розвиток мимовільної та довільної пам’яті. Розвиток просторового орієнтування. Контроль 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.

		**виконує* динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); **виконує* ключичне (за допомогою вчителя).	
	Вправи на розтягування Глибокий випад праворуч. Глибокий випад ліворуч. *Прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі з рухами руками.	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці вчителя); *виконує* глибокий випад праворуч; глибокий випад ліворуч (наслідуючи чи за показом вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем учителя); **виконує* прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі з рухами руками (за допомогою учителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток довільної уваги. Розвиток основних просторових уявлень. Розвиток просторового орієнтування. Корекція психофізичного напруження. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильного дихання в спокої і в русі.. Розвиток навички користування інструкціями педагога при виконанні завдання.
	Вправи на розслаблення Чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, (бігу). *Вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи. *Напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом.	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (при підказці під контролем учителя); *виконує* чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, (бігу) (наслідуючи чи за показом учителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухової пам’яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Корекція психофізичного напруження. Розвиток позитивного психоемоційного стану. Розвиток здатності до сприймання та

		вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за вказівкою чи під контролем учителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (за нагадуванням під контролем учителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи; напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом (за допомогою вчителя).	розуміння зверненого мовлення.
	Ритмопластичні вправи Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (під контролем учителя); *виконує* зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за показом учителя);	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату.

	*Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м’ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	*виконує* пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за показом вчителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (за показом чи під контролем учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи під контролем учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та	Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.

		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 допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Кистьова та пальчикова гімнастика Згинання та розгинання кисті з стиснутим кулаком; розтискання кулака, пальці розвести. Стискання кистями рук еспандера. По черзі розгинати всі пальці, починаючи з мізинця, потім так само згинати. Ігровий самомасаж кистей рук. «*Пушан-Мудра*»(див. дод. №3). *Виверти долонями з переплетеними пальцями назовні. *Торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням). *Ігровий самомасаж кистей рук. *Мудра «*Хакіні*»(див. дод. №3).	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем учителя); *виконує* згинання та розгинання кисті з стиснутим кулаком; розтискання кулака, пальці розвести; стискання кистями рук еспандера; почергове розгинання всіх пальці, починаючи з мізинця, потім так само згинати; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* мудри *«Пушан-Мудра»* (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); **виконує* торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням); ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою вчителя); **виконує* мудру *«Хакіні»*(за допомогою вчителя);	Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. 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 тематичних піктограм. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості

		вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Імітаційні вправи Імітація рухів лисички, вовка, ведмедя, зайчика. *Імітація жабки. *Імітація рухів вітряка.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за вказівкою чи під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за підказкою чи під контролем учителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів лисички, вовка, ведмедя, зайчика (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Виховання колективізму, доброзичливості.

		форму мовлення (за допомогою вчителя); *_використовує_ здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації жабки; рухів вітряка (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	<u>Розвиток правильного локомоторного стереотипу та корекція основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу)</u>		
	Стройові вправи Ходьба протиходом («змійкою», «петлею»). Виконання команд: *«На місці, бігом руш!», «Великою (середньою, малою) змійкою - руш!»* *Повороти за орієнтирами. *Виконання команд: *«По колу – руш!», «Прямо!»*	*_Відповідає_* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем вчителя); *_називає_* основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою чи під контролем вчителя); *_сприймає_* та *_виконує_* команди вчителя: *«На місці, бігом руш!», «Великою (середньою, малою) змійкою - руш!»* (під контролем учителя); *_виконує_* ходьбу протиходом («змійкою», «петлею») (наслідуючи чи за показом учителя); *_вміє_* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя); *_вміє_* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); **_сприймає_* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя);	Розвиток стійкості уваги. Розвиток узагальненості уявлень. Розвиток уміння орієнтуватись в просторі на основі зорової та кінестетичної чутливості. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Закріплення навички правильної постави. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.

		*_сприймає_ та _виконує_ команди вчителя: _«По колу – руш!», «Прямо!»_ (за допомогою вчителя); *_виконує_ повороти за орієнтирами (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Ритмопластичні вправи Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням	*_Сприймає_ використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *_розрізняє_ початок та кінець музичного твору (під контролем учителя); *_виконує_ зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за показом учителя); *_виконує_ пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Профілактика порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток узгодженості мікро- та макромоторики.

	п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	мультимедійних засобів) (за показом вчителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (за показом чи під контролем учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи під контролем учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м’ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним	Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.

		малюнком і темпом) (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Вис на гімнастичній стінці на зігнутих руках. Ходьба по гімнастичній лаві вдвох, розходження. Ходьба по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°). Чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу). Стрибки через набивний м'яч. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи. *Вис на гімнастичному канаті.	*_Називає_* використані предмети та їх основні ознаки (при підказці чи під контролем учителя); *_виконує_* вис на гімнастичній стінці на зігнутих руках; ходьбу по гімнастичній лаві вдвох, розходження; ходьбу по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *_виконує_* чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу); стрибки через набивний м'яч; пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи (за показом вчителя); *_вміє_* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за вказівкою під контролем учителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *виконує вис на гімнастичному канаті (за допомогою вчителя);	Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток предметності та вибірковості сприйняття. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібрацйного контролю власних дій. 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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).

		*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	
	Імітаційні вправи Імітація рухів лисички, вовка, ведмедя, зайчика. *Імітація жабки. *Імітація рухів вітряка.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за вказівкою чи під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за підказкою чи під контролем учителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів лисички, вовка, ведмедя, зайчика (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам’яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Виховання колективізму, доброзичливості.

		форму мовлення (за допомогою вчителя); *_відповідає_ на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *_використовує_ здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації жабки; рухів вітряка (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
22	**ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ**		
	Теоретичні відомості. Легкоатлетичні вправи як частина фізичної підготовки. *Поняття «направляючий», «замикаючий».	*Учень/учениця:* *має уявлення* про легкоатлетичні вправи як частина фізичної підготовки (за підказкою чи під контролем учителя); *дотримується* правил підготовки до заняття з ЛФК та техніки безпеки під час занять легкоатлетичними вправами (під контролем учителя); *використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем учителя). **має елементарне уявлення* про поняття «направляючий», «замикаючий» (за допомогою вчителя); **дотримується* правил підготовки до заняття з ЛФК та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами. Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я. Розвиток діалогічного мовлення. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості.

		**використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя).	
	Ходьба: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); по гімнастичній лаві вдвох, розходження; протиходом («змійкою», «петлею»). *Біг*: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг. *Стрибки*: через набивний м'яч. *Метання*: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м). *Лазіння*: по гімнастичній стінці (різними способами, вивченими в попередніх класах). *Повзання*: по-пластунському з підлізанням під перешкоди.	*Виконує ходьбу*: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); по гімнастичній лаві вдвох, розходження; протиходом («змійкою», «петлею») (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує біг:* повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг (за показом учителя); *виконує стрибки*: через набивний м'яч (наслідуючи чи за показом учителя); *здійснює метання*: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м) (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує лазіння*: по гімнастичній стінці (різними способами, вивченими в попередніх класах) (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує повзання:* по-пластунському з підлізанням під перешкоди (за показом учителя); *уміє* співпрацювати в парі та групі (за нагадуванням чи під контролем вчителя); *уміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи під контролем учителя);	Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток узгодженості рухових дій. 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.

	*Ходьба: приставним кроком (з різними положеннями рук). *Біг: повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); естафетний біг. *Стрибки: на м'яку перешкоду (h=50 см); через набивний м'яч. *Метання: малого м'яча у вертикальну стіну на дальність відскоку; малого м'яча в стіну та його ловіння (обома руками). *Лазіння: вис на гімнастичному канаті. *Повзання: на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою головою великий м'яч.	*виконує ходьбу: приставним кроком (з різними положеннями рук) (наслідуючи чи за допомогою вчителя); *виконує біг: повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); естафетний біг (наслідуючи за допомогою вчителя); *виконує стрибки: на м'яку перешкоду (h=50 см); через набивний м'яч (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує метання: малого м'яча у вертикальну стіну на дальність відскоку; малого м'яча в стіну та його ловіння (обома руками) (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує лазіння: вис на гімнастичному канаті (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує повзання: на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою головою великий м'яч (наслідуючи чи за допомогою вчителя); *вміє співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя).	
22	**РУХЛИВІ ІГРИ**		
	Теоретичні відомості. Права та обов'язки гравців. Попередження травматизму при проведенні рухливих ігор. Правила та зміст розучених ігор. *Правила та зміст розучених ігор.	*Учень/учениця:* *має* уявлення про правила поведінки учнів під час проведення рухливої гри на занятті ЛФК; права та обов'язки гравців; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор; правила та зміст розучених ігор (за підказкою вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Формування інтересу до українських народних ігор. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз,

	*Хід гри, її початок і закінчення. *Правила безпеки при виконанні рухових дій.	*дотримується* правил поведінки, гігієни та техніки безпеки (за вказівкою чи під контролем учителя); *використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття з ЛФК (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей) (за підказкою чи під контролем учителя); **має* 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); **вміє* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя).	синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток розуміння абстракції в ігровій діяльності. Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання навички культури спілкування, дисциплінованості, гуманізму, доброзичливості.
	Для розвитку координаційних здібностей: *«Стрибунці», «Малими великого», «Неправильний рух», «Стонога»* тощо. ***Для корекції психоемоційного стану та психофізичного напруження:*** *«Неправильний рух», «Стрибунці»* тощо. ***Для розвитку правильного локомоторного стереотипу та корекції основних видів локомоції***	*Емоційно* реагує на процес і результат рухливої гри (під контролем учителя); *виконує* ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя); *вміє* грати в 9-10 рухливих ігор (за допомогою чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших гравців (за вказівкою чи під контролем учителя);	Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібрацйного контролю власних дій.

	дитини (ходьби, бігу): *«Неправильний рух», «Стонога»* тощо.	**вміє* грати в 5-6 рухливих ігор (за допомогою учителя); **вміє* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя).	Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення рухових навичок (ходьби, бігу, стрибків тощо). Естетичний розвиток. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження.. Розвиток рефлекторної емоційності. Формування позитивного психоемоційного стану. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА
9-ий клас
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	*Зміст корекційно-розвиткової роботи*	*Очікувані результати розвитку учнів*	*Спрямованість корекційно-розвиткової роботи*
26	**ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ**		
	Теоретичні відомості. Заняття з ЛФК як частина рухового режиму дня учня 9-го класу. Значення виникнення фізичних вправ. *Заняття з ЛФК як частина рухового режиму дня учня 9-го класу.	*Учень/учениця*: *має* уявлення про заняття з ЛФК як частину рухового режиму дня учня 9-го класу; значення виникнення фізичних вправ (за підказкою чи під контролем учителя); *здійснює* підготовку до заняття з ЛФК (за вказівкою чи під контролем учителя); *дотримується* основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті з ЛФК; вимог до спортивної форми та взуття (за вказівкою чи під контролем учителя); **приймає* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **має* елементарне уявлення про заняття з ЛФК як частину рухового режиму дня учня 9-го класу (за допомогою вчителя).	Розвиток пізнавальної активності. Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами. Розвиток активності та стійкості довільної уваги. Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Виховання організованості, старанності.
	<u>Розвиток координаційних здібностей</u>		
	Вправи для розвитку координаційних здібностей Різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві. *Вис стоячи позаду. *Вис присівши позаду.	*Виконує* різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи під контролем учителя);	Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати.

	*Пересування в висі праворуч, ліворуч.	*дотримується* послідовності виконання вправ (за нагадуванням під контролем учителя); **виконує* вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі праворуч, ліворуч (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	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.
	Ритмопластичні вправи Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *Біг гопака правою та лівою вперед. *Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (під контролем учителя); *виконує* танцювальні рухи в парах (чи в групі); елементи української хореографії; пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за показом учителя); *виконує* пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз

		вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за показом вчителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (за показом чи під контролем учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи під контролем учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* біг гопака правою та лівою вперед; зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями,	дихання з руховими актами. Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.

		м’ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Випад вперед, назад, в сторони з предметом (стрічка, кегля тощо). Підкидання та ловіння гімнастичної палиці з її переворотом. Чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи). Хвилеподібні рухи руками. Махові рухи розслабленими руками під 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.	_Називає_ використані предмети та їх основні ознаки (при підказці чи під контролем учителя); _виконує_ випад вперед, назад, в сторони з предметом (кегля тощо); підкидання та ловіння гімнастичної палиці з її переворотом; чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу) (наслідуючи чи за показом вчителя); _вміє_ узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за вказівкою під контролем учителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя);	Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток предметності та вибірковості сприйняття. 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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).

		*виконує ходьбу по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву; передачу гімнастичної палиці в парах (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	
	Кистьова та пальчикова гімнастика Підігнути подушечки пальців правої руки до верхньої частини долоні, великий палець притиснути до вказівного (правою \ лівою рукою, обома руками). Ігровий самомасаж кистей рук. «*Калешвара-Мудра*»(див. дод. № 3). *Протиставлення одного пальця кисті іншим. *Стискання кистями рук еспандера. *Ігровий самомасаж кистей рук. *Мудра «*Зуб дракона*» (див. дод. № 3).	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем учителя); *виконує*підігнути 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); *виконує* мудри *«Калешвара-Мудра»* (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); **виконує* протиставлення одного пальця кисті іншим; стискання кистями рук еспандера; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою вчителя); **виконує* мудру *«Зуб дракона»* (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. 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 тематичних піктограм. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості
	Імітаційні вправи Імітація рухів весляра, рибалки.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-,	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про

	*Імітація лагідного котика та котика, що сердиться.	відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за вказівкою чи під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за підказкою чи під контролем учителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів весляра, рибалки (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для	навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Виховання колективізму, доброзичливості.

		імітації лагідного котика та котика, що сердиться(за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження		
	Дихальні вправи Глибоке дихання. Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (2) (див. дод. № 3). Динамічні дихальні вправи. *Реберне дихання (див. дод. № 3). *Динамічні дихальні вправи. .	*Сприймає* звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя); *відповідає* на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем учителя); *здійснює* глибоке дихання; дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (2) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом учителя). **виконує* динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); **виконує* реберне (за допомогою вчителя).	Активізація розумової діяльності. Розвиток продуктивного мислення. Розвиток мимовільної та довільної пам'яті. 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
	Вправи на розтягування Високий випад. Випад вперед, назад, в сторони з предметом у руках. *Махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори.	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці вчителя); *виконує* високий випад; випад вперед, назад, в сторони з предметом у руках (наслідуючи чи за показом вчителя);	Розвиток довільної уваги. Розвиток основних просторових уявлень. Розвиток просторового орієнтування. Корекція психофізичного напруження.

		вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем учителя); **виконує* махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори (за допомогою учителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильного дихання в спокої і в русі.. Розвиток навички користування інструкціями педагога при виконанні завдання.
	Вправи на розслаблення Чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи). Хвилеподібні рухи руками. *Махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу.	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (при підказці під контролем учителя); *виконує* чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, (бігу) (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за вказівкою чи під контролем учителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (за нагадуванням під контролем учителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухової пам’яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Корекція психофізичного напруження. Розвиток позитивного психоемоційного стану. Розвиток здатності до сприймання та розуміння зверненого мовлення.

		форму мовлення (за допомогою вчителя); *_виконує_ махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу) (за допомогою вчителя).	
	Ритмопластичнівправи Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *Біг гопака правою та лівою вперед. *Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	*_Сприймає_* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *_розрізняє_* початок та кінець музичного твору (під контролем учителя); *_виконує_* танцювальні рухи в парах (чи в групі); елементи української хореографії; пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за показом учителя); *_виконує_* пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за показом вчителя);	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. 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

		змінює ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (за показом чи під контролем учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи під контролем учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* біг гопака правою та лівою вперед; зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним	групі (в парі), навичок культури спілкування.

		малюнком і темпом) (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Кистьова та пальчикова гімнастика Підігнути подушечки пальців правої руки до верхньої частини долоні, великий палець притиснути до вказівного (правою \ лівою рукою, обома руками) . Ігровий самомасаж кистей рук. «*Калешвара-Мудра*»(див. дод. № 3). *Протиставлення одного пальця кисті іншим. *Стискання кистями рук еспандера. *Ігровий самомасаж кистей рук. *Мудра «*Зуб дракона*» (див. дод. № 3).	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем учителя); *Виконує* підігнути 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); *виконує* мудри *«Калешвара-Мудра»* (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); **виконує* протиставлення одного пальця кисті іншим; стискання кистями рук еспандера; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою вчителя); **виконує* мудру *«Зуб дракона»*(за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток просторової уяви. Розвиток стійкості уваги. Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток координації рухових дій: 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 тематичних піктограм. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості
	Імітаційні вправи Імітація рухів весляра, рибалки. *Імітація лагідного котика та котика, що сердиться.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо).

		називає суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за вказівкою чи під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за підказкою чи під контролем учителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів весляра, рибалки (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації лагідного котика та котика, що сердиться(за допомогою чи наслідуючи вчителя);	Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Виховання колективізму, доброзичливості.

		*вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Розвиток правильного локомоторного стереотипу та корекція основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу)		
	Стройові вправи Фігурне марширування. Виконання команд: *«В одну шеренгу – ставай!» «У дві шеренги – ставай!»* *Ходьба з поворотом за орієнтирами. *Виконання команд: *«Вийти зі строю!», «Стати до строю!»*	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем вчителя); *називає*основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою чи під контролем вчителя); *сприймає* та *виконує*команди вчителя: *«В одну шеренгу – ставай!» «У дві шеренги – ставай!»* (під контролем учителя); *виконує* фігурне марширування (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням під контролем учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **сприймає* та *виконує* команди вчителя: *«Вийти зі строю!», «Стати до строю!»* (за допомогою вчителя); **виконує* ходьбу з поворотом за орієнтирами (за допомогою чи наслідуючи вчителя);	Розвиток стійкості уваги. Розвиток узагальненості уявлень. Розвиток уміння орієнтуватись в просторі на основі зорової та кінестетичної чутливості. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам’яті. Закріплення навички правильної постави. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.

		**вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Ритмопластичні вправи Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *Біг гопака правою та лівою вперед. *Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (під контролем учителя); *виконує* танцювальні рухи в парах (чи в групі); елементи української хореографії; пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за показом учителя); *виконує* пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за показом вчителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (за показом чи під контролем учителя);	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.

		емоційно реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи під контролем учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* біг гопака правою та лівою вперед; зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за допомогою вчителя);	

		вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Підкидання та ловіння гімнастичної палиці з її переворотом. Випад вперед, назад, в сторони з предметом (кегля тощо). Чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи). Хвилеподібні рухи руками. Махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу). 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.	*Називає* використані предмети та їх основні ознаки (при підказці чи під контролем учителя); *виконує* випад вперед, назад, в сторони з предметом (кегля тощо); підкидання та ловіння гімнастичної палиці з її переворотом; чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу) (наслідуючи чи за показом вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за вказівкою під контролем учителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *виконує ходьбу по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву; передачу гімнастичної палиці в парах (за допомогою вчителя);	Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток предметності та вибірковості сприйняття. 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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).

		*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	
	Імітаційні вправи Імітація рухів весляра, рибалки. *Імітація лагідного котика та котика, що сердиться.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за вказівкою чи під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за підказкою чи під контролем учителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів весляра, рибалки (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Виховання колективізму, доброзичливості.

		форму мовлення (за допомогою вчителя); *_відповідає_ на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *_використовує_ здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації лагідного котика та котика, що сердиться(за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
22	**ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ**		
	Теоретичні відомості. Оздоровче значення проведення легкоатлетичних вправ. Заняття оздоровчим бігом. *Вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей та на здоров'я людини.	*Учень/учениця:* *_має уявлення_* про оздоровче значення проведення легкоатлетичних вправ; заняття оздоровчим бігом (за підказкою чи під контролем учителя); *_дотримується_* правил підготовки до заняття з ЛФК та техніки безпеки під час занять легкоатлетичними вправами (під контролем учителя); *_використовує_* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем учителя). **_має елементарне уявлення_* про вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей та на здоров'я людини(за допомогою вчителя); **_дотримується_* правил підготовки до заняття з ЛФК та техніки безпеки під	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами. Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я.

		час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя).	
	Ходьба: із переходом на біг; різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; фігурне маршерування. *Біг*: повільний у рівномірному темпі (10-12 хв); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг. *Стрибки*: через набивний м'яч. *Метання*: малого м'яча з різних в.п. *Лазіння*: вис на гімнастичній стінці; вис на канаті. *Повзання*: по-пластунському з підлізанням під перешкоди. **Ходьба:* по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на	*Виконує ходьбу*: із переходом на біг; різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; фігурне маршерування (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує біг:* повільний у рівномірному темпі (10-12 хв); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг (за показом учителя); *виконує стрибки*: через набивний м'яч (наслідуючи чи за показом учителя); *здійснює метання*: малого м'яча з різних в.п. *виконує лазіння*: вис на гімнастичній стінці; вис на канаті (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує повзання:* по-пластунському з підлізанням під перешкоди (за показом учителя); *уміє* співпрацювати в парі та групі (за нагадуванням чи під контролем вчителя); *уміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи під контролем учителя); **виконує ходьбу:* по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву; з поворотом за	Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток узгодженості рухових дій. 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,

	гімнастичну лаву; з поворотом за орієнтирами. *_Біг_: повільний у рівномірному темпі (5-8 хв); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг. *_Стрибки_: на м'яку перешкоду (h=60 см). *_Метання_: перекочування малого м'яча в парах. *_Лазіння_: вис на гімнастичному канаті; вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі на гімнастичній стінці праворуч, ліворуч. *_Повзання_: по-пластунському.	орієнтирами (наслідуючи чи за допомогою вчителя); *_виконує біг:_ повільний у рівномірному темпі (5-8 хв); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний (наслідуючи за допомогою вчителя); *_виконує стрибки:_ на м'яку перешкоду (h=60 см) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *_виконує метання_ перекочування малого м'яча в парах (наслідуючи чи за показом учителя); *_виконує лазіння_ вис на гімнастичному канаті; вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі на гімнастичній стінці праворуч, ліворуч (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *_виконує повзання_ по-пластунському (за допомогою вчителя); *_вміє_ співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя).	наполегливості.
22	**РУХЛИВІ ІГРИ**		
	Теоретичні відомості. Правила суддівства. Капітан команди, обов'язки та права. Правила та зміст розучених ігор. *Правила та зміст розучених ігор. *Культура спілкування.	*Учень/учениця:* *має* уявлення про правила суддівства; капітан команди, обов'язки та права; правила та зміст розучених ігор (за підказкою вчителя); *дотримується* правил поведінки, гігієни та техніки безпеки (за вказівкою чи під контролем учителя); *використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток розуміння абстракції в ігровій діяльності. Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого

		матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття з ЛФК (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей) (за підказкою чи під контролем учителя); *_має_ елементарне уявлення про культуру спілкування; правила та зміст розучених ігор (за підказкою чи допомогою вчителя); *_вміє_ співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя); *_використовує_ засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя).	предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Формування інтересу до українських народних ігор. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання навички культури спілкування, дисциплінованості, гуманізму, доброзичливості.
	Для розвитку координаційних здібностей: *«Вудочка», «Неправильний рух», «М'яч над головою»* тощо. ***Для корекції психоемоційного стану та психофізичного напруження:*** *«Неправильний рух»* тощо. ***Для розвитку правильного локомоторного стереотипу та корекції основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу):*** *«Неправильний рух», «М'яч над головою»* тощо.	*Емоційно* реагує на процес і результат рухливої гри (під контролем учителя); *виконує* ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя); *вміє* грати в 10-11 рухливих ігор (за допомогою чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших гравців (за вказівкою чи під контролем учителя); *_вміє_ грати в 6 рухливі гри (за допомогою учителя); *_вміє_ співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя).	Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібрацйного контролю власних дій. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення рухових навичок (ходьби, бігу, стрибків тощо). Естетичний розвиток. Закріплення навички правильної постави.

			Корекція порушень опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження.. Розвиток рефлекторної емоційності. Формування позитивного психоемоційного стану. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА
10-ий клас
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

Орієнт. розподіл год.	*Зміст корекційно-розвиткової роботи*	*Очікувані результати розвитку учнів*	*Спрямованість корекційно-розвиткової роботи*
26	**ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ**		
	Теоретичні відомості. Заняття з ЛФК як частина рухового режиму дня учня 10-го класу. Фізичне навантаження, значення самоконтролю під час занять фізичною культурою. *Заняття з ЛФК як частина рухового режиму дня учня 10-го класу. *Здоровий спосіб життя. *Лікувальна фізична культура як складова здорового способу життя.	*Учень/учениця*: *має* уявлення про заняття з ЛФК як частину рухового режиму дня учня 10-го класу; фізичне навантаження, значення самоконтролю під час занять фізичною культурою (за підказкою чи під контролем учителя); *здійснює* підготовку до заняття з ЛФК (за вказівкою чи під контролем учителя); *дотримується*основних правил поведінки, гігієни та техніки безпеки на занятті з ЛФК; вимог до спортивної форми та взуття (за вказівкою чи під контролем учителя); **сприймає* звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **має* елементарне уявлення про заняття з ЛФК як частину рухового режиму дня учня 10-го класу; здоровий спосіб життя; ЛФК як складова здорового способу життя (за допомогою вчителя).	Розвиток пізнавальної активності. Формування активності довільної уваги. Розвиток інтересу та звички до занять фізичними вправами. Розвиток активності та стійкості довільної уваги. Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Розвиток діалогічного мовлення. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, охайності, організованості.
	<u>Розвиток координаційних здібностей</u>		
	Вправи для розвитку координаційних здібностей	*Виконує* найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній	Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток просторової уяви.

	Найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній лаві. *Сід (на п'ятах) з рухами руками. *Вис на прямих руках.	лаві (наслідуючи чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи під контролем учителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (за нагадуванням під контролем учителя); **виконує* сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих руках (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	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.
	Ритмопластичні вправи Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. *Крок з підскоком. *Елементи української хореографії. *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).	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (під контролем учителя); *виконує* танцювальні рухи в парах (чи в групі); елементи української хореографії (за показом учителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (за показом чи під контролем учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя);	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави.

		вміє узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи під контролем учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* крок з підскоком; елементи української хореографії; 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); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	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.
	Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Випад вперед, назад, в сторони з рухами предметом (кеглі, стрічки тощо).	*Називає* використані предмети та їх основні ознаки (при підказці чи під контролем учителя);	Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток предметності та вибірковості

	Упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи. *Підкидання та ловіння гімнастичної палиці.	*виконує* випад вперед, назад, в сторони з рухами предметом (кегля тощо); упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи (наслідуючи чи за показом вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за вказівкою під контролем учителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *виконує підкидання та ловіння гімнастичної палиці (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	сприйняття. 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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).
	Кистьова та пальчикова гімнастика Стиснути кулак, вказівний палець і мізинець розвести в різні боки («вуса»); ворушити «вусами». Мудра *«Вправа трьох таємниць»*(див. дод. № 3). *Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення. *Ігровий самомасаж кистей рук. *Мудра «*Життя*» (див. дод. № 3).	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем учителя); *виконує* стиснення кулака, вказівний палець і мізинець розвести в різні боки («вуса»); ворушити «вусами» (за показом учителя); *виконує* мудри *«Вправа трьох таємниць»* (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); **виконує* почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення; ігровий	Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток координації рухових дій: 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 тематичних піктограм. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словникового запасу. Формування позитивного психоемоційного стану.

		самомасаж кистей рук (за допомогою вчителя); *_виконує_ мудру _«Життя»_(за допомогою вчителя); *_вміє_ узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості
	Імітаційні вправи Імітація сонечка, вітру, дощу. Імітація роботи на комп'ютері (друку). *Імітація рухів чаплі, польоту птахів.	_Сприймає_ використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (під контролем учителя); _називає_ суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за вказівкою чи під контролем учителя); _вміє_ порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за підказкою чи під контролем учителя); _виявляє_ адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (під контролем учителя); _використовує_ здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації сонечка, вітру, дощу; роботи на комп'ютері (друку) (наслідуючи вчителя); *_сприймає_ використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); *_розрізняє_ зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій.

		**використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів чаплі, польоту птахів (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Виховання колективізму, доброзичливості.
	<u>Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження</u>		
	Дихальні вправи Дихання, що сприяє балансуванню нервової системи (див. дод. № 3). Динамічні дихальні вправи. **Ха-дихання стоячи (див. дод. № 3). **Динамічні дихальні вправи.	*Сприймає* звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя); *відповідає* на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем учителя); *здійснює* дихання, що сприяє балансуванню нервової системи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує* динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом учителя). **виконує* динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя);	Активізація розумової діяльності. Розвиток продуктивного мислення. Розвиток мимовільної та довільної пам’яті. 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

		**виконує* Ха-дихання стоячи (за допомогою вчителя).	
	Вправи на розтягування Високий випад зі скручуванням. Випад вперед, назад, в сторони з рухами предметом (кеглі тощо). *Симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори.	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці вчителя); *виконує* випад зі скручуванням; випад вперед, назад, в сторони з рухами предметом (кеглі тощо) (наслідуючи чи за показом вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем учителя); **виконує* симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори (за допомогою учителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Розвиток довільної уваги. Розвиток основних просторових уявлень. Розвиток просторового орієнтування. Корекція психофізичного напруження. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильного дихання в спокої і в русі.. Розвиток навички користування інструкціями педагога при виконанні завдання.
	Вправи на розслаблення Чергування вправ в парах з переборенням опору партнера з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу). *Напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи).	*Називає* основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (при підказці під контролем учителя); *виконує* чергування вправ в парах з переборенням опору партнера з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу) (наслідуючи чи за показом учителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Корекція психофізичного напруження. Розвиток позитивного психоемоційного стану. Розвиток здатності до сприймання та

		вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за вказівкою чи під контролем учителя); *дотримується* послідовності виконання вправ (за нагадуванням під контролем учителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи) (за допомогою вчителя).	розуміння зверненого мовлення.
	Ритмопластичні вправи Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. *Крок з підскоком. Елементи української хореографії. 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).	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (під контролем учителя); *виконує* танцювальні рухи в парах (чи в групі); елементи української хореографії (за показом учителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (за показом чи під контролем учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя);	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. Розвиток узгодженості рухових дій, здатності до одночасних рухів. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату.

		вміє узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи під контролем учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* крок з підскоком; елементи української хореографії; 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); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.
	Кистьова та пальчикова гімнастика Стиснути кулак, вказівний палець і мізинець розвести в різні боки («вуса»); ворушити «вусами».	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем учителя); *виконує* стиснення кулака, вказівний	Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток координації рухових дій:

	Мудра *«Вправа трьох таємниць»* (див. дод. № 3). *Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення. *Ігровий самомасаж кистей рук. *Мудра «*Життя*» (див. дод. № 3).	палець і мізинець розвести в різні боки («вуса»); ворушити «вусами» (за показом учителя); *виконує* мудри *«Вправа трьох таємниць»* (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); **виконує* почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою вчителя); **виконує* мудру *«Життя»*(за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	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 тематичних піктограм. Формування позитивного психоемоційного стану. Виховання наполегливості, здатності до вольового зусилля, дисциплінованості
	Імітаційні вправи Імітація сонечка, вітру, дощу. Імітація роботи на комп'ютері (друку). *Імітація рухів чаплі, польоту птахів.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (під контролем учителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за вказівкою чи під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за підказкою чи під контролем учителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (під контролем учителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в

		використовує здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації сонечка, вітру, дощу; роботи на комп'ютері (друку) (наслідуючи вчителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів чаплі, польоту птахів (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Виховання колективізму, доброзичливості.
	<u>Розвиток правильного локомоторного стереотипу та корекція основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу)</u>		
	Стройові вправи Фігурне маршірування за орієнтирами. Виконання команд: *«По три – розрахуйсь!», «У колону по три — ставай!»*	*Відповідає* на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем вчителя);	Розвиток стійкості уваги. Розвиток узагальненості уявлень. Розвиток уміння орієнтуватись в просторі на основі зорової та кінестетичної чутливості.

	*Повороти в русі. *Виконання команд: *«На прапор – рівняйсь!»*	*називає* основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою чи під контролем вчителя); *сприймає* та *виконує* команди вчителя: *«По три – розрахуйсь!», «У колону по три –-ставай!»* (під контролем учителя); *виконує* фігурне марширування за орієнтирами (за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (під контролем учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (під контролем учителя); **сприймає* та *виконує* команди вчителя: *«На прапор – рівняйсь!»* (за допомогою вчителя); **виконує* повороти в русі (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).	Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.
	Ритмопластичні вправи Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. *Крок з підскоком. *Елементи української хореографії. *Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно -, відеозапис, світлосигналізацію, плакати, таблички, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); *розрізняє* початок та кінець музичного твору (під контролем учителя);	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.

	(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).	*виконує* танцювальні рухи в парах (чи в групі); елементи української хореографії (за показом учителя); *змінює* ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (за показом чи під контролем учителя); *емоційно* реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи під контролем учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **виконує* крок з підскоком; елементи української хореографії; 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	Розвиток інтересу до української музики, танців. 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, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Тренування вестибулярного апарату. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток емоційної сфери. Розвиток діалогічного мовлення. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, охайності, організованості, здатності до співпраці в групі (в парі), навичок культури спілкування.

		п’єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
	Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Випад вперед, назад, в сторони з рухами предметом (кеглі, стрічки тощо). Упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи. *Підтягування на канаті (з вузлами). *Підкидання та ловіння гімнастичної палиці.	*Називає* використані предмети та їх основні ознаки (при підказці чи під контролем учителя); *виконує* випад вперед, назад, в сторони з рухами предметом (кегля тощо); упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи (наслідуючи чи за показом вчителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за вказівкою під контролем учителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *виконує підтягування на канаті з вузлами; підкидання та ловіння гімнастичної палиці (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	Розвиток стійкості довільної уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток предметності та вибірковості сприйняття. 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 зорового, кінестетичного та тактильно-вібрацйного контролю власних дій. Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Виховання навичок спілкування та роботи в групі (колективі).
	Імітаційні вправи Імітація рухів чаплі; сонечка, вітру, дощу. Імітація роботи на комп’ютері (друку). *Імітація рухів чаплі, польоту птахів.	*Сприймає* використані під час заняття з ЛФК наочні посібники (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати,	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз,

		таблички, піктограми тощо) (під контролем учителя); *називає* суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за вказівкою чи під контролем учителя); *вміє* порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за підказкою чи під контролем учителя); *виявляє* адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (під контролем учителя); *використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів чаплі; сонечка, вітру, дощу; роботи на комп'ютері (друку) (наслідуючи чи за показом учителя); **сприймає* використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички, піктограми тощо) (за допомогою вчителя); **розрізняє* зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя); **відповідає* на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); **використовує* здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для	синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Розвиток образної пам'яті. Розвиток координації рухів: Розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення навички ходьби (бігу). Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватних емоційних реакцій. Розвиток вміння співвідносити слово з реальним предметом, дією, істотою. Виховання колективізму, доброзичливості.

		імітації рухів чаплі, польоту птахів (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).	
22	**ЛЕГКОАТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ**		
	Теоретичні відомості. Контроль фізичного навантаження на занятті ЛФК. Значення самоконтролю при використанні легкоатлетичних вправ. *Здоров'я та здоровий спосіб життя. *Значення легкоатлетичних вправ для здоров'я людини.	*Учень/учениця:* *має уявлення* про контроль фізичного навантаження на занятті ЛФК; значення самоконтролю при використанні легкоатлетичних вправ (за підказкою чи під контролем учителя); *дотримується* правил підготовки до заняття з ЛФК та техніки безпеки під час занять легкоатлетичними вправами (під контролем учителя); *використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи під контролем учителя). **має елементарне уявлення* про здоров'я та здоровий спосіб життя; значення легкоатлетичних вправ для здоров'я людини(за допомогою вчителя); **дотримується* правил підготовки до заняття з ЛФК та техніки безпеки під час занять легкою атлетикою (за допомогою чи за вказівкою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами. Розвиток діалогічного мовлення. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання дисциплінованості, охайності, організованості. Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я.

		форму мовлення (за допомогою вчителя).	
	Ходьба: прискорена; фігурне марширування за орієнтирами; з подоланням вертикальних і горизонтальних перешкод. *Біг*: повільний у рівномірному темпі (12-15 хв); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний. *Стрибки*: з присіду. *Метання*: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча (коридор 10 м). *Лазіння*: підтягування на канаті. *Повзання*: по-пластунському з підлізанням під перешкоди. **Ходьба:* у чергуванні зі стрибками; у чергуванні з бігом. **Біг*: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний. **Стрибки*: на м'яку перешкоду (h=60 см); з напівприсіду. **Метання*: котіння малого м'яча з місця в ціль (d 1х1 м).	*Виконує ходьбу*: прискорене; фігурне марширування за орієнтирами; з подоланням вертикальних і горизонтальних перешкод (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує біг:* повільний у рівномірному темпі (12-15 хв); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний (за показом учителя); *виконує стрибки*: з присіду (наслідуючи чи за показом учителя); *здійснює метання*: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча (коридор 10 м) (за показом учителя); *виконує лазіння*: підтягування на канаті (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує повзання:* по-пластунському з підлізанням під перешкоди (за показом учителя); *уміє* співпрацювати в парі та групі (під контролем вчителя); *уміє* узгоджувати дихання з виконанням вправи (під контролем учителя); **виконує ходьбу* у чергуванні зі стрибками; у чергуванні з бігом (за показом вчителя); **виконує біг* повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний (наслідуючи за допомогою вчителя); **виконує стрибки* на м'яку перешкоду (h=60 см); з напівприсіду (за допомогою чи наслідуючи вчителя);	Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток узгодженості рухових дій. 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.

	**Лазіння:* вис на прямих руках; підтягування на канаті (з вузлами). **Повзання*: по-пластунському з підлізанням під перешкоди.	**виконує метання* котіння малого м'яча з місця в ціль (d 1х1 м) (наслідуючи чи за показом учителя); **виконує лазіння* вис на прямих руках; підтягування на канаті (з вузлами) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); **виконує повзання* по-пластунському з підлізанням під перешкоди (за допомогою вчителя); **вміє* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя); **вміє* узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя).	
22	**РУХЛИВІ ІГРИ**		
	Теоретичні відомості. Оздоровчий вплив занять рухливими іграми. Система ведення гри в нападі та у захисті. Правила та зміст розучених ігор. *Правила та зміст розучених ігор. *Народні обряди, традиції; українські народні ігри.	*Учень/учениця:* *має* уявлення про оздоровчий вплив занять рухливими іграми; систему ведення гри в нападі та у захисті; правила та зміст розучених ігор (за підказкою чи під контролем учителя); *дотримується* правил поведінки, гігієни та техніки безпеки (під контролем учителя); *використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи його в процесі заняття з ЛФК (відповідно до індивідуальних психофізичних можливостей) (під контролем учителя); **має* елементарне уявлення про народні обряди, традиції, українські народні ігри (за підказкою чи допомогою вчителя); **вміє* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя);	Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток елементарних уявлень про навколишнє середовище та власне тіло. Формування інтересу до українських народних ігор. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток розуміння абстракції в ігровій діяльності. Розвиток здатності до сприймання та довільної імітації образу знайомого предмета (тварини), його аналізу та співставлення. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Розвиток діалогічного мовлення. Виховання навички культури спілкування, дисциплінованості, гуманізму, доброзичливості.

		**вміє* узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя); **використовує* засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму мовлення (за допомогою вчителя).	
	Для розвитку координаційних здібностей: *«Вітер змінюється», «Неправильний рух»* тощо. ***Для корекції психоемоційного стану та психофізичного напруження:*** *«Неправильний рух»* тощо. ***Для розвитку правильного локомоторного стереотипу та корекції основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу):*** *«Неправильний рух»* тощо.	*Емоційно* реагує на процес і результат рухливої гри (під контролем учителя); *виконує* ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя); *вміє* грати в 12-13 рухливих ігор (за допомогою чи за показом учителя); *вміє* узгоджувати свої дії з діями інших гравців (за вказівкою чи під контролем учителя); **вміє* грати в 7-8 рухливі гри (за допомогою учителя); **вміє* співпрацювати в парі та групі (за допомогою вчителя).	Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток просторової уяви. Розвиток просторового орієнтування. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібрацйного контролю власних дій. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та вдосконалення рухових навичок (ходьби, бігу, стрибків тощо). Естетичний розвиток. Закріплення навички правильної постави. Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження.. Розвиток рефлекторної емоційності. Формування позитивного психоемоційного стану. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання доброзичливості, гуманності, колективізму та культури спілкування.

ДОДАТОК № 1

ОРІЄНТОВНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВИДУ ЗАХВОРЮВАННЯ

(проведення за індивідуальною рекомендацією лікаря, під лікарсько-педагогічним контролем)

Вид захворювання	*Рекомендовані вправи*	*Вправи, які не рекомендовано застосовувати*
Порушення серцево-судинної системи	Гімнастичні вправи без предметів; з предметами та малим обтяженням (гімнастична палиця тощо); спеціальні дихальні вправи з акцентом на грудне і черевне дихання; циклічні вправи (дозована ходьба, біг тощо); вправи на розслаблення, для зняття психоемоційного напруження; доцільні заняття на свіжому повітрі.	Статичні; з високою інтенсивністю навантаження; в швидкому темпі; із затримкою дихання; з натужуванням; на тренажерах; дихання ротом взимку на відкритому повітрі.
Порушення органів дихання	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи: при цьому більше уваги приділяти дихальним вправам, які сприяють тренуванню повного дихання, особливо подовженому видиху; «звуковим» вправам; вправам біля гімнастичної стінки; циклічним вправам (дозована ходьба, біг тощо); вправам на розслаблення; доцільні заняття на свіжому повітрі.	Вправи, що ведуть до затримки дихання; натужування; різкі рухи, що збивають ритм дихання; з високою інтенсивністю навантаження; з переохолодженням тіла в процесі чи після проведення рухової дії; заняття в запиленому приміщенні.
Послаблення зору та захворювання органів зору	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи: при цьому більше уваги приділяти вправам на розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових, часових і силових параметрів рухів; на рівновагу, точність реакції; ; циклічним вправам (дозована ходьба, біг тощо); вправи на розслаблення, для зняття психоемоційного напруження; вправи коригуючої гімнастики для очей.	Вправи, що супроводжуються різкими струсами тіла (стрибкові вправи, перекиди); вправи з натужуванням, стійки на руках; вправи з високою інтенсивністю навантаження; підйом і перенесенняважких предметів; різкі рухи тулубом і головою. Обмеження чи виключення вправ, що виконуються з нахилом голови. Виконання вправ, що веде до нервово-психічного перевантаження.

Порушення опорно-рухового апарату	Коригуюча гімнастика; вправи на приладах (гімнастична лава, гімнастична стінка); біля дзеркала (оцінюючи симетричність рухів); в парах ; статичні вправи; спеціальні вправи, спрямовані на поліпшення рухливості хребетно-рухових сегментів і досягнення трофічної достатності.	З в.п. сидячи – велике навантаження на хребет; у висі (на перекладині, кільцях, гімнастичній стінці) – сприяють надмірному розтягуванню хребта; із значним струсом хребта (стрибки, зістрибування з висоти); різкий старт, різкий фініш; з асиметричними рухами; асиметричні пози; тривале стояння на одному місці в одній і тій же позі; вправи з високо піднятими руками; підйом і перенесення важких предметів.
Захворювання видільної системи	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи: при цьому більше уваги приділяти вправам на зміцнення м'язів передньої стінки живота; дихальним вправам, які сприяють тренуванню повного дихання; циклічним вправам (дозована ходьба, біг тощо).	Стрибкові вправи; перекиди; вправи з високою інтенсивністю навантаження; з високою частотою рухів; швидкісно-силової спрямованості; переохолодженням тіла в процесі чи після проведення рухової дії.
Захворювання органів травлення	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи: при цьому більше уваги приділяти вправам на розвиток просторово-часової орієнтації, точності відтворення просторових параметрів руху; на розслаблення, зняття психоемоційного напруження; циклічним вправам (дозована ходьба, біг тощо); вправам коригуючої гімнастики.	Вправи великим з навантаженням на м’язи живота; з високою інтенсивністю навантаження; обмежити стрибкові вправи як за обсягом, так і за інтенсивністю. Виконання вправ, що веде до нервово-психічного перевантаження.
Порушення обміну речовин і захворювання залоз внутрішньої секреції	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи: при цьому більше уваги приділяти вправам на розслаблення, зняття психоемоційного напруження; дихальним вправам, які сприяють тренуванню повного дихання; циклічним вправам (дозована ходьба, біг тощо); доцільні заняття на свіжому повітрі.	Виконання вправ, що веде до фізичного та нервово-психічного перевантаження.

ДОДАТОК № 2

ОРІЄНТОВНІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВІ ВПРАВИ ТА КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Вправи для корекції початкових форм плоскостопості (за І. Ілієвим, С. Банковим) (вправи виконувати босоніж):

1. В.п. – сидячи. Розведення та згинання пальців стоп різко донизу.

2. В.п. – о.с., стопи паралельно (приблизно на 10 см одна від одної). Стійка на пальцях (зігнутих усередину); опускання на зовнішній край стопи; повернутись у в.п.

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

4. Ходьба босоніж по прямій лінії з упором на зовнішній край стопи.

5. В.п. – о.с., стопи паралельно. Стійка на пальцях (зігнутих усередину); спроба зовнішньої ротації колін. Не відриваючись від підлоги, повернутись у в.п.

6. В.п. – сидячи (на гімнастичному маті). Торкання стоп обома ногами.

7. В.п. – сидячи. Одночасне повільне згинання та розгинання всіх пальців стопи.

8. В.п. – сидячи, ноги зігнуті під прямим кутом в кульшових суглобах, ступні приведені. Відвести коліна та повернути стопи назовні. Повернутись у в.п.

9. В.п. – сидячи, ноги схресно. Описати коло стопою піднятої ноги. Те ж повторити іншою ногою.

10. В.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стоячи обличчям до стіни, нахил вперед (наближаючись до стіни), не піднімаючи п’ят від підлоги та не згинаючи колін.

Вправи для профілактики та лікування початкових форм плоскостопості (за І. Д. Ловейко):

1. В.п. — сидячи на гімнастичному ослоні (стільці), праву ногу вперед. Поворот стопи всередину з відтягуванням носка (10 разів кожною ногою).

2. Те ж з в.п. – о. с.

3. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стійка на зовнішньому склепінні стопи. Піднятись навшпиньки. Повернутись у в.п. (6—8 разів).

4. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стійка на зовнішньому склепінні стопи. Напівприсід (6—8 разів).

5. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки на пояс. Ходьба на зовнішньому склепінні стопи (30—60 с).

6. В.п. — зімкнута стійка, руки на пояс. Підняти пальці ніг догори. Повернутись у в.п. (10 – 15 разів).

7. В.п. — стійка п’яти нарізно. Стати навшпиньки. Повернутись у в.п. (10 разів).

8. В.п. — стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки в сторони. Присід на всій ступні. Повернутись у в.п. (6— 8 разів).

9. В.п. — стійка права (ліва) нога перед носком лівої (правої) ноги (слід у слід). Піднятись навшпиньки. Повернутись у в.п. (8—10 разів).

10. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки на пояс. Погойдуватись в гомілковостопних суглобах, піднімаючись на носки й опускаючись на п’яти (8—10 разів).

11. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стати навшпиньки. Повернути п’яти назовні. Повернутись у в.п. (8—10 разів).

Варіант: Те ж з в.п. – зімкнута стійка.

12. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Згинаючи пальці, піднімати внутрішній край стопи (8—10 разів).

13. В.п. — о. с. Стопи повернути всередину, піднятися навшпиньки, повільно зігнути ноги в колінах, повільно випрямити ноги в колінах. Повернутись у в.п. (6—8 разів).

14. В.п. – присід. Пересування невеликими кроками вперед (34—40 с).

Варіант: Пересування стрибками («зайчиком»).

15. В.п. — стоячи на 1-й рейці гімнастичної стінки з захватом за рейку на висоті плечей. Захоплюючи рейку пальцями і повертаючи стопи досередини, лазіння нагору.

16. В.п. — напівприсід. Ходьба в напівприсиді (30—40 с).

17. В.п. — сидячи. Підняти ліву (праву) ногу — розгинання та згинання стопи (відтягнути носок вниз-на себе). Вправа виконується в швидкому темпі (10—12 разів кожною ногою).

Варіант: Те ж з в.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.

18. В.п. — сидячи. Підняти ліву (праву) ногу. Поворот стопи назовні. Поворот стопи всередину (4— 6 разів).

Варіант: Те ж з в.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.

19. В.п. — сидячи. Кругові рухи стопами (почергово).

Варіант: Те ж з в.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.

20. В.п. — сидячи (під кожною стопою тенісний м’яч). Котіння м’яча пальцями ніг до п’яти, не піднімаючи п’яти.

21. В.п. — сидячи. На підлогу покласти дві булави (голівки їх майже стикаються, а основи спрямовані назовні), захопити пальцями кожної стопи шийку булави і м’яко підняти її, не відриваючи основи від підлоги.

Варіант: Те ж з в.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.

22. В.п. — стоячи впоперек рейки гімнастичної лави, руки в сторони (5 – 30 с). Збільшувати час поступово.

23. В.п. — напівприсід. Ходьба навшпиньки в напівприсиді, носки всередину.

24. Лазіння по гімнастичній стінці (спиратись на рейки серединою стопи).

25. Ходьба по медицинболам.

26. Ходьба «гусячим кроком».

27. Ходьба навшпиньки по похилій площині (зі страховкою) нагору маленькими кроками (гімнастична лава встановлюється на гімнастичну стінку під кутом 10—15°).

28. Ходьба навшпиньки по похилій площині вниз (зі страховкою).

29. Ходьба (по гімнастичному мату) захопивши пальцями ніг олівець або паличку (20—40 с).

Вправи для зміцнення м’язів шиї

1. В.п. – о. с. Потилиця, лопатки, сідниці, ікри, п’яти торкаються стіни. Предмет (торбинка з піском тощо) на голові. Пройти кілька кроків (2 – 6) прямо. В.п. Темп повільний.

Варіант. В.п. – о. с. Прийняти положення правильної постави. Предмет на голові. Пройти кілька кроків (2 – 6) прямо. При ходьбі змінювати положення рук під кожний крок (в сторони, вгору, вперед, вниз). Темп повільний.

2. В.п. – о. с. (спиною до стіни). Предмет (яскрава торбинка з піском тощо) на голові. Руки в сторони. Присід (торкаючись спиною стінки), руки вгору. В.п. Рухатись, дотримуючись правильної постави. Темп повільний. Повторити 8-10 разів.

Варіанти. 1. В.п. – о. с. (спиною до стіни). Предмет на голові. Присід (торкаючись спиною стінки). В.п. Рухатись, дотримуючись правильної постави. Темп повільний. Повторити 8-10 разів.

2. В.п. – о. с. (спиною до стіни). Присід, руки в сторони, вгору. В.п. Рухатись, дотримуючись правильної постави. Темп повільний. Повторити 8-10 разів.

3. В.п. – о. с. Предмет (яскрава торбинка з піском тощо) на голові. Присід. Сісти на підлогу (мату). В.п. Рухатись, дотримуючись правильної постави. Темп повільний. Повторити 6-8 разів.

Варіант. В.п. – о. с. (спиною до стіни). Предмет на голові. Сісти на підлогу (мату). В.п. Рухатись, дотримуючись правильної постави. Темп повільний. Повторити 8-10 разів.

4. В.п. – стійка ноги нарізно, стопи паралельно (спиною до стіни). Предмет (торбинка з піском тощо) на голові. Рухи руками: в сторони, вгору, в сторони, вниз. Темп середній. Повторити 8-10 разів.

5. В.п. – о. с. Предмет (яскрава торбинка з піском, дерев'яний кубик тощо) на голові. Стійка на колінах. В.п. Рухатись, дотримуючись правильної постави. Темп повільний. Повторити 8-10 разів.

6. Ходьба по колу з предметом на голові. Рухатись, дотримуючись правильної постави. Темп середній.

7. В.п. – о. с. Предмет (торбинка з піском тощо) на голові. Залізти на стілець і зійти з нього з предметом на голові. В.п. Рухатись, дотримуючись правильної постави. Темп повільний. Повторити 8-10 разів.

8. В.п. – о. с. (спиною до стіни). Предмет (торбинка з піском тощо) на голові. Руки в сторони. Зігнути ногу, підтягти праве коліно до грудей. Опустити коліно й випрямити ногу. В.п. Те ж іншою ногою. В.п. Темп повільний. Повторити 6-10 разів.

9. В.п. – о. с. Предмет (торбинка з піском, дерев'яний кубик тощо) на голові. Руки в сторони, вгору, в сторони, вперед, вниз. В.п. Рухатись, дотримуючись правильної постави. Темп повільний. Повторити 6-10 разів.

10. В.п. – лежачи на маті. Прийняти позу основної стійки. Дивитися вперед (нагору, в стелю). Напружити м'язи спини, утримувати позу (пряме положення голови, плечей, таза) (5-6 с). В.п. Темп повільний.

Вправи для розвитку координаційних здібностей

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

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

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

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

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

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

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

Вправи дихальної гімнастики

«Троянда та кульбаба»

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

«Пташка»

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

«Їжачок»

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

«Вушка»

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

«Хвиля»

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

«Годинник»

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

«Носоріг»

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

«Водолаз»

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

«Повітряна кулька»

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

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

«Хом'ячок»

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

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

«Виросту великим»

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

«Курочка»

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

«Підніми камінець»

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

<u>*Вправи, що сприяють посиленню функції дихання*</u> (за Р.Д. Бабенковою):

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

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

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

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

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

Вправи для пальців (за І. Цуцумі):

Вправи загальстимулюючого впливу

1. Згинання пальців.

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

2. Прогинання пальців.

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

3. Згинання та розгинання пальців.

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

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

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

Вправи для поліпшення пам'яті

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

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

Вправа для підвищення рівня обсягу уваги

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

Вправи для підвищення зосередженості, розвитку концентрації уваги

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

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

Вправи для зняття психоемоційного напруження

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

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

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

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

3. Масаж кінчиків мізинців.

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

Вправи на розслаблення, зняття психоемоційного напруження

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

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

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

Вправи для корекції зорового сприймання та профілактики послаблення зору

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

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

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

3. В.п. – о.с. Дивитись прямо перед собою (2 – 3 с). Поставити палець руки на відстані 25 –30 см від очей, перевести погляд на кінчик пальця та дивитись на нього протягом 3 – 5 с. Опустити руку. Повторити 10 – 12 разів.

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

5. В.п. – сидячи. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхні повіки (1 – 2 хв). Опустити руки. Повторити 3 – 4 рази.

ДОДАТОК № 3

ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

ЕЛЕМЕНТИ ЙОГИ

«…Йогу слід розглядати як гармонію трьох сутностей людини: фізичної, розумово - емоційної (психічної) і духовної. Метою йоги є досягнення і підтримка такої гармонії. Мета має кілька аспектів: Раджа-йога, Бхакті-йога, Карма-йога, Хатха-йога...»[1] та інші. Такий поділ аспектів йоги певною мірою умовний, але має велике методичне значення, оскільки дозволяє займатися йогою всім людям, незалежно від статі, віку, професії, віросповідання, національності, враховувати особливості кожної людини, її індивідуальність, потреби та нахили. Відтак, всі аспекти йоги взаємно доповнюють один одного. Їх елементи використовуються при освоєнні будь-якого напрямку цього вчення. В своїй роботі ми розглянули деякі елементи йоги (асани, пранаяму, мудри), які можуть бути використані з метою поліпшення здоров'я учнів з порушеннями розумового розвитку.

Хатха-йога – це практична система самовдосконалення. Завдяки практиці йоги людина може добитися гармонійного розвитку тіла, розуму, інтелекту і душі. Гімнастикою з елементами Хатха-йоги можна займатись починаючи з підготовчого класу спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей,за винятком учнів, які за станом здоров'я звільнені лікарем. Вправи йогів відзначаються своєрідністю методів і високою ефективністю їхнього впливу на організм дитини. Виконання вправ веде до функціонального навантаження життєво важливих внутрішніх органів і систем, їх зміцнення та вдосконалення.

Елементи йоги включають «асани» – фізичні вправи, в яких використовуються різні статичні положення, та «пранаяму» – спеціальні дихальні вправи в певній послідовності. В основі цієї практики лежить відмова дихати неритмічно і швидко. Ритмічне дихання забезпечується трьома компонентами: правильним вдихом, довгим видихом і затримкою повітря. Ці три частини як три рівних відрізка. Виконавець не тільки звикає до їх однакової тривалості, але і здатний подовжувати їх. Дихати правильно – значить, ритмічно, спокійно, збільшуючи протяжність кожної з трьох частин. Система пранаями включає наступні дихальні вправи: підготовче дихання, повне дихання та його складові частини (черевне (діафрагмальне), реберне та ключичне), поперемінне (альтернативне) дихання, очисні вправи та вправи, які тренують діафрагму і м'язи живота. Оптимальне вихідне положення для оволодіння переліченими типами дихання – сидячи на стільці або лежачи на спині на твердій поверхні, голова, шия і спина знаходяться на одній лінії. Дихання виконується через ніс, кожну дихальну вправу починають з енергійного видиху.

При виконанні гімнастики з елементами йоги необхідно дотримуватися таких вимог:

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

[1]Зубков А.Н., Очаповський А.П. Хатха-йога для начинающих. – М.: Медицина, 1991. – С.9.

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

Три правила занять гімнастики з елементами йоги[2]:

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

У випадку гіпервентиляції легенів (у школяра збільшена частота дихання, задишка, блідість, запаморочення, занепокоєння) – припинити виконання вправи, скласти руки, як при вмиванні, занурити в них личко дитини, учень робить глибокий вдих і видих, повторити 2-3 рази. Заняття гімнастикою з елементами йоги включає в себе чотири основних елемента: підготовчі вправи, основна частина, компенсуючи пози, заключна частина (відпочинок).

Підготовче дихання

В.п. – ноги нарізно.

Вдих – підняти руки через сторони вгору до горизонтального положення, поволі прогнутися назад. Зімкнути руки за потилицею, випнути груди, відхилити голову трохи назад. Цю позу набути без будь-якого напруження м'язів. Видих – енергійно, щоб якомога більше звільнити легені від повітря. Вдих – повільно, глибоко. Спочатку можна робити довільно, а потім по рахунку. Вдих виконується протягом 6-7 с (поступово, починаючи з 2 с), заповнюючи нижні, а потім і верхні відділи легень. Видих – у такій же послідовності, виконується протягом 6-7 с (поступово, починаючи з 2 с). Темп повільний (2-5 хв).

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем.

Ритмічне дихання

В.п. – сидячи.

Випростатись, розслабити м'язи. Енергійно видихнути. Вдих – глибокий, відраховуючи приблизно 6 пульсових одиниць (спочатку 2 с (рахунком), поступово збільшуючи час до 6-7 с; потім, відраховуючи пульсові одиниці). Видих – так само, відраховуючи приблизно 6 пульсових одиниць. Дихання стає пульсуюче, але безперервне, з невеликими хвилеподібними затиханнями між окремими ударами пульсу. Кожен вдих виконувати протягом стількох пульсових одиниць (ударів серця), як і видих. Будь-яке зменшення чи збільшення цих одиниць, як і

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

затримку повітря, про яку йтиметься пізніше, здійснювати поступово і тільки після оволодіння підготовчим диханням. Ритмічне дихання засвоюють добре тоді, коли учень відчуває удари серця. З цією метою можна змінити в.п. – стоячи (або лежачи). Спочатку, щоб почути пульсацію, покласти руку на серце або палець правої руки на зап'ясток лівої, як при вимірюванні пульсу. Вправи з ритмічного дихання виконувати кілька тижнів, збільшуючи його тривалість до 14 пульсових одиниць, після чого можна приступати до виконання так званого повного дихання йогів.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем.

Ключичне дихання (верхнє дихання)

В.п. – ноги нарізно (або лежачи чи сидячи).

Енергійний видих. Вдих повільний, піднімаючи ключиці та плечі. Повітря проходить через ніс і наповнює тільки верхівки легенів. Під час видиху плечі поволі опускають і, таким чином, повітря витісняють з легенів через ніс. При цьому живіт і середня частина грудної клітки залишаються нерухомі.

Терапевтичний ефект. Поліпшення функції прикореневих лімфатичних вузлів у легенях. Покращення вентиляції верхівок легенів.

Реберне дихання (середнє дихання)

В.п. – ноги нарізно (або лежачи чи сидячи).

Енергійний видих. Повільний вдих через ніс, розширяючи ребра в сторони (і трохи назад). Під час видиху ребра стискаються, повітря витісняється через ніс. При цьому живіт і ключиці залишаються майже нерухомими.

Терапевтичний ефект. Розвантаження серцево-судинної системи; покращення кровообігу печінки, жовчного міхура, селезінки, шлунку, нирок.

Діафрагмальне дихання (нижнє дихання)

В.п. – напівлежачи (або лежачи, або стоячи).

Розслабитись. На 4 рахунки зробити видих (енергійний), на 4 – вдих. Дихати тільки животом, повільно, без найменшого напруження. Голосові щілини ледве стиснути, утворюючи рівний звук «х-х-х». Завдання — максимальне розслаблення.

Кількість діафрагмальних подихів у добу потрібно збільшувати дуже повільно, по 6-7 подихів у тиждень (при щоденних регулярних заняттях).

Терапевтичний ефект. Допомога роботі серця, забезпечуючи прилив венозної крові. Це сприяє зниженню високого артеріального тиску, стимулює травлення, регулює діяльність органів черевної порожнини.

Повне дихання

В.п. – о. с. (або лежачи чи сидячи).

1. Розслабитись (якщо у в.п. сидячи – добре розправити грудну клітку, якщо – в.п. лежачи, лягти на тверду поверхню). Енергійний видих, втягуючи стінку черева всередину. Вдих – на 5 рахунків — втягуючи повітря через ніс, зробити повільний вдих: розширити нижню частину грудної клітки в сторони та вперед; розширити середню та верхню частини грудної клітки вперед – назад – в сторони; втягнути всередину нижню частину живота та підняти плечі, що сприяє наповненню повітрям самих верхніх частин легень. Вдих має відбуватись одним рухом, яким піднімається в наведеній послідовності всі частини грудей, від діафрагми, що опускається, до самих верхніх ребер і ключиць. Рух має бути плавним, тривалістю в 2 с.

2. Затримати дихання на 2-3 с.

3. Видих – на 5 рахунків, ритмічно, повільно, поступово – втягнути усередину живіт, стиснути нижні ребра, опустити плечі.

Перший день потрібно вправлятись у повному диханні протягом 1 хвилини, наступні п’ять днів – додавати по 1 хв кожного дня. Тільки після цього – приступити до вправ із затримкою дихання («Затримати дихання на 2-3 с»). Повне дихання може бути виконане в будь-якому статичному положенні та у русі. Щоб опанувати повне дихання правильно, потрібно виконувати його поступово, без перевантажень.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Дозволяє накопичити велику кількість енергії в організмі, збільшує корисний об'єм легенів. Поліпшення опірності організму. Позитивний вплив при підвищеному артеріальному тиску та серцевих захворюваннях. Заспокоює нервову систему та сприяє розвитку волі і рішучості. Стимуляція функції залоз внутрішньої секреції.

Ха-дихання стоячи

В.п. – стійка ноги нарізно, стопи паралельно.

1. Вдих, як при повному диханні, під час вдиху повільно підняти руки над головою.

2. Затримати дихання (2 – 10с).

3. Зненацька нахиляючись вперед, кинути руки вниз і зробити різкий видих повітря, не голосом (видих через рот «Ххха»: не вимовляється, а виникає у зв’язку з швидким рухом повітря).

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

5. З повільним видихом через ніс опустити руки вниз.

Повторити 4 рази.

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

Ха-дихання лежачи

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

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

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

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

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

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

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

Повторити 4 рази.

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

Очисне дихання

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

1. Повільний повний вдих.

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

Йоги часто закінчують інші вправи цим диханням.

Повторити 2-3 рази.

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

Дихання для зміцнення нервової системи

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба.

1. Енергійний видих.

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

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

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

Повторити 1-2-3 рази.

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

Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини 1

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба.

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

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

Повторити 1-2-3 рази.

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

Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини 2

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба.

1. Видих.

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

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

Закінчити вправу очисним диханням.

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

Глибоке дихання

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба.

1. Видих.

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

3.Повільний видих, дозволивши черевній стінці скоротитися.

Повторити 2-4 рази.

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

Повторити цикл.

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

Дихання, що сприяє балансуванню нервової системи

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

1. Видих.

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

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

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

5. В.п.

Повторити 1 раз.

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

МУДРИ

«Мудрою» називається суворо визначене каноном положення рук. Мудра – поза, що здійснює вплив на залози внутрішньої секреції. Давньоіндійські лікарі, застосовуючи ту чи іншу комбінацію пальців, замикали енергетичні канали рук, викликаючи цим необхідний лікувальний ефект.

Мудри можна виконувати в будь-якому положенні, обличчям на схід. Дихання повільне, вдих і видих – рівномірні, спокійні. Мудри виконуються обома руками спокійно, без перенапруження м'язів у 1 – 4 прийоми. З великої кількості мудр нами підібрані ті, виконання яких не складне та забезпечує потрібний терапевтичний ефект.

Апана мудра

Терапевтичний ефект: сприяє підтримці в психічній сфері балансу, сприйнятливості, адаптивності; має протизапальну та жарознижувальну дію; сприяє виведенню з організму людини екзо- і ендотоксинів через шкіру і нирки. Цю мудру ще називають енергетичною. Сконцентрована, спрямована енергія здатна робити чудеса творіння та зцілення, знімати біль, виводити отрути і шлаки.

Методика виконання. З'єднати разом подушечки великих, середніх і безіменних пальців кожної руки; вказівні пальці та мізинці випрямити, не напружувати; мантра «Ом апанайя сваха». Мудру можна виконувати щодня від 10-15 хвилин, візуалізуючи сяйво навколо тіла (див. Рис. 1).

Мудра «Вікно мудрості»

Показання: порушення мозкового кровообігу, склероз судин головного мозку. Відкриває життєво важливі для життя центри, що сприяють розвитку мислення, активізації пізнавальної діяльності.

Методика виконання: безіменний палець правої руки притиснути першою фалангою великого пальця цієї ж руки. Аналогічно скласти пальці лівої руки. Пальці, що залишилися, вільно розставити (див. Рис. 2).

Мудра «Вправа трьох таємниць»

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

Методика виконання. Обидві руки: торкнутись руками стегон долонями вперед. Кінчик великого пальця помістити в основу безіменного пальця. Повільно вдихати носом і одночасно з вдихом стискати пальці в кулак (великий палець залишається в середині). Затримка дихання (5 с). Після цього – повільний видих, при видиху розігнути (крім великого) пальці та сильно втягнути черевну стінку. Уявити при цьому, що турботи, страхи і біди залишають тіло (див. Рис. 3).

Динамічна мудра

Терапевтичний ефект: покращує діяльність головного мозку, знімає нервову напругу, створює відчуття внутрішнього спокою та розслаблення.

Методика виконання. Кожною рукою при видиху по черзі торкатися то одним, то іншим пальцем подушечки великого пальця; при вдиху розпрямити пальці; вдруге також на видиху пальцями торкатися по черзі великого пальця, але вже нігтями; при вдиху розпрямити пальці; втретє пальцями торкатися по черзі кінчика великого пальця, але при цьому ще впиратись ними в долоню; при вдиху розпрямити пальці. Починати краще з видиху. На склад «са-а-а» з'єднати вказівний і великий пальці; на склад «та-а-а» з'єднати середній і великий пальці;

на склад «на-а-а» з'єднати безіменний і великий пальці; на склад «ма-а-а» з'єднати мізинець і великий пальці. Мудру можна виконувати щодня від 5 до 30 хвилин.

Рис. 1. Апана мудра

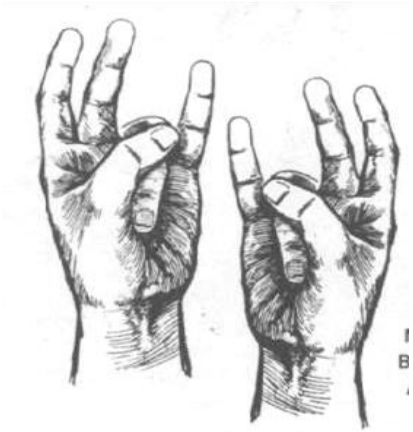

Рис. 2. Мудра «Вікно мудрості»

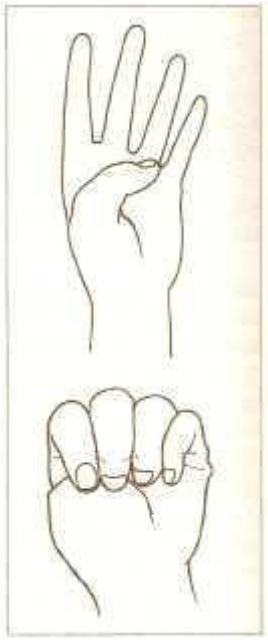

Рис. 3. Мудра «Вправа трьох таємниць»

Мудра «Життя»

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

Методика виконання: подушечки безіменного, мізинця і великого пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити (див. Рис. 4).

Мудра «Землі»

Терапевтичний ефект: поліпшення психоемоційного стану організму, зняття стресу. Виконання цієї мудри поліпшує об'єктивну оцінку власної особистості, а також здійснює захист від негативних зовнішніх енергетичних впливів.

Методика виконання: безіменний і великий пальці з'єднати подушечками з невеликим натисненням. Пальці, що залишилися, випрямити (див. Рис. 5).

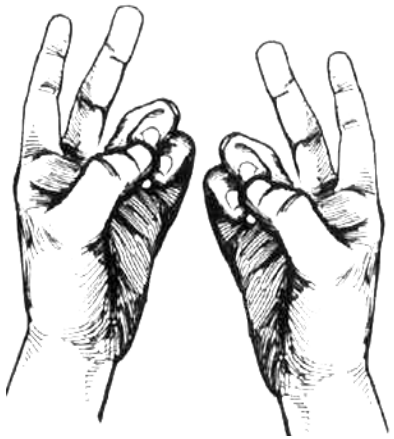

Рис. 4.Мудра «Життя»

Рис. 5. Мудра «Землі»

Рис. 6а. Мудра «Знання» («Джняна»)

Рис. 6б. Мудра «Знання» («Чин»)

Рис. 7. Мудра «Зуб Дракона»

Мудра «Знання»

Терапевтичний ефект: знімає емоційну напруження, тривогу, занепокоєння, депресію; поліпшує мислення, активізує пам'ять; концентрує потенційні психічні можливості.

Методика виконання: вказівний палець легко з'єднати з подушечкою великого пальця. Три пальці, що залишились – випрямити, не напружуючи. Коли пальці спрямовані вгору, до неба, таке положення пальців називається мудра «Джняна» (жест споглядання). Якщо пальці спрямовані вниз до землі - мудра «Чин» (гармонії) (див. Рис. 6а, 6б).

Мудра «Зуб Дракона»

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

Методика виконання: великі пальці обох рук притиснути до внутрішньої поверхні долоні. Третій, четвертий і п'ятий пальці зігнути та притиснути до долоні. Вказівні пальці обох рук випрямити та спрямувати вгору (див. Рис. 7).

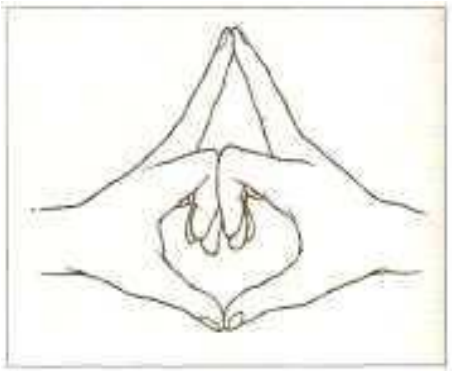

Рис. 8. Калешвара-Мудра

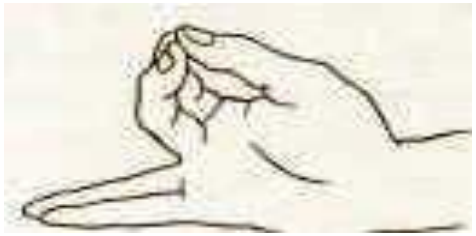

Рис. 9а. Пушан-Мудра (1-ий варіант)

Рис.9б. Пушан-Мудра (2-ий варіант)

«Калешвара-Мудра»

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

Методика виконання: подушечки середніх і великих пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – спрямувати всередину. Великі пальці спрямувати в бік груді, а лікті розвести в сторони (див. Рис.8).

«Пушан-Мудра»

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

Методика виконання. Варіант 1. Права рука: подушечки великого, вказівного та середнього пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити. Ліва рука: подушечки великого, середнього та безіменного пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити (див. Рис. 9а).

Варіант 2. Права рука: подушечки мізинця, великого та вказівного пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити. Ліва рука: подушечки великого, середнього та безіменного пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити (див. Рис. 9б).

Сахаджа шанкха мудра

Терапевтичний ефект: допомагає контролювати емоції; сприяє корекції психоемоційного стану організму, формуванню потужного енергетичного поля, що захищає від шкідливих психічних і енергетичних впливів; зміцнює силу волі, надає рішучість.

Методика виконання. З'єднати фаланги великих пальців рук, інші пальці переплести в «замок», мантра «Ом хрим ом». Мудру можна виконувати тричі на день 10-15 хвилин (див. Рис. 10).

Мудра «Сходи небесного храму»

Показання: депресія, розлад психіки. Виконання цієї мудри поліпшує психоемоційний стан організму, настрій, знімає стан депресії та туги.

Методика виконання: кінчики пальців лівої руки притиснути між кінчиками пальців правої руки (пальці правої руки завжди знизу). Мізинці обох рук вільні, випрямлені та звернені догори (див. Рис. 11).

Рис. 10. Сахаджа шанкха мудра

Рис. 11. Мудра «Сходи небесного храму»

Мудра «Хакіні»

*Терапевтичний ефект:*поліпшення пам’яті, сприяння концентрації уваги.

Методика виконання: з’єднати кінчики пальців обох рук: великі та мізинці утворюють кільце, всі інші – «гребінець» (див. Рис. 12). Можна виконувати до 45 хв.

Шива лінгам мудра

Терапевтичний ефект: поліпшення психоемоційного стану організму при млявості, незадоволеності, втомі, пасивності; зняття стресу; корекція нервової напруги і постійного навантаження. Мудра, що заряджає енергією. Виконання цієї мудри поліпшує стан організму в процесі одужання від різних захворювань.

Методика виконання. Розмістити праву руку, злегка стиснуту в кулак на долоню лівої руки; витягнути великий палець правої руки вгору; ліву рука потрібно скласти у формі чаші, її пальці тримати вкупі; руки розмістити на рівні живота, а лікті відвести в сторони і трохи вперед. Виконувати по необхідності так часто, як потрібно, або 2 рази на день по 4 хвилини (див. Рис. 13).

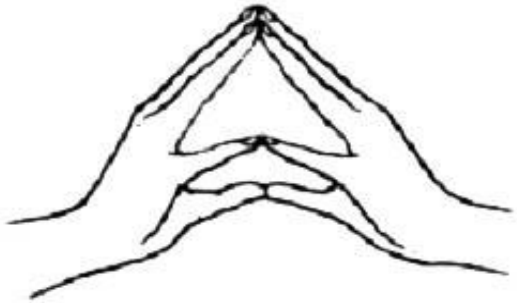

Рис. 12. Мудра «Хакіні»

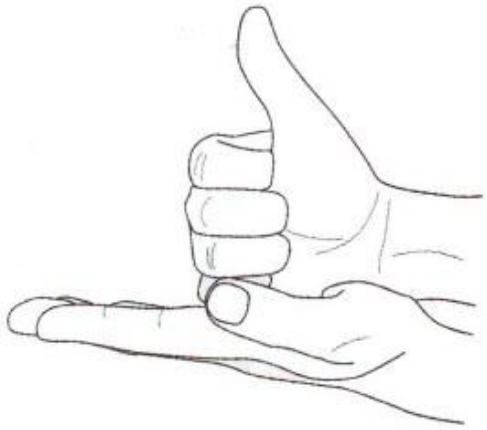

Рис. 13. Шива лингам мудра

ОРІЄНТОВНІ РУХЛИВІ ІГРИ

Вітер змінюється

Інтенсивність: середня, висока.

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

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

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

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

Вудочка

Інтенсивність: висока.

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

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

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

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

Гуси

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, витривалості, сили.

Зміст. Гравці стають у шеренгу та присідають навпочіпки. За сигналом учителя гравці починають бігти «гусячим кроком». Три перші «гуски», що добігли до фінішу, стають переможцями.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати гру за сигналом (світловим чи звуковим) учителя. 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Зберігати інтервал між гравцями (0,5 м). 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Естафета з обручем

Інтенсивність: середня, висока.

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

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. Перші гравці стоять на лінії старту. За сигналом учителя гравець, який стоїть першим в колоні, бере обруч в руки, біжить вперед, оббігає стійку та повертається до своєї команди. Другий гравець приєднується до першого, теж бере обруч в руки, гравці разом біжать до точки повороту та назад. Повинні приєднатись усі гравці. Перемагає команда, гравці якої першими досягли лінії фінішу.

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

Варіанти гри. 1. Всі учні групуються в одну команду. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один чи кілька учнів, які найкраще виконували рухи.

Естафета парами

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, мислення, швидкості, спритності; навички ходьби; здатності до аналізу своїх дій і дій іншого учня (в парі) та до узгодженого виконання рухових дій в парі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці діляться на дві команди з парною (однаковою) кількістю учнів. Кожна команда ділиться на пари. Пари стають спиною один до одного та беруть один одного під руки. За сигналом учителя кожна пара починає рухатись до фінішу та назад, після чого передає естафету наступній парі. Перемагає команда, усі пари якої пройшли дистанцію.

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

Варіанти гри: 1. Всі учні групуються в одну команду. 2. Ноги у кожного гравця зв’язані мотузком на ширині плечей.

Коробочка

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості реакції, дрібної моторики рук; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Приймають участь два гравці. Один з них бере невелику коробочку (малий тенісний м’ячик) та тримає її на рівні грудей і, раптово, відпускає. Другий гравець має впіймати предмет на льоту.

Правила. 1. Ловити потрібно на льоту однією рукою зверху. 2. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіанти гри. 1. Для зменшення швидкості падіння можна використати хустинку тощо. 2. Гравців розподіляють на пари. Волонтери слідкують за процесом гри в кожній парі.

Малими великого

Інтенсивність: висока.

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

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

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

М’яч над головою

Інтенсивність: висока.

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

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

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

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

М’яч у стінку

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток швидкості, спритності, швидкості реакції, уваги; вдосконалення навички кидання та ловіння м'яча; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Дві команди стоять у колоні по одному за 5-8 м від стінки. Перші гравці кожної команди тримають у руках по м'ячу. За сигналом учителя вони кидають м'яч у стінку так, щоб він, відскочивши, вдарився в землю (підлогу), а самі в цей час стають у кінець колони. Другі номери ловлять м'яч, що відскочив від землі (підлоги), кидають його в стіну і стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою завершить гру.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Гравці не заступають за стартову лінію. 4. М'яч кидають певним способом (за вказівкою вчителя). 5. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіант гри. Всі учні групуються в одну команду. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один чи кілька учнів, які найліпше виконували завдання.

Неправильний рух

Інтенсивність: низька.

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

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

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

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

Потяг

Інтенсивність: висока.

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

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному на лінії старту. На однаковій відстані від лінії старту (5 – 6 м) поставлені стійки (інші прилади). За сигналом учителя гравець, який стоїть першим в колоні, біжить вперед, оббігає стійку та повертається до своєї команди. Другий гравець кладе руки на пояс першого та разом з ним виконує те саме завдання. І гравці продовжують бігати ланцюжком, поки гравець, який стоїть останнім у колоні, не пробіжить дистанцію. Перемагає команда, гравці якої першими виконали завдання.

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

Варіанти гри. 1. Всі учні групуються в одну команду. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один або кілька учнів, які найкраще виконували завдання. 2. Можна змінити спосіб пересування: стрибати на двох ногах від старту до стійки, бігти – від стійки.

Стонога

Інтенсивність: висока.

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

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

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

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

Стрибунці

Інтенсивність: висока.

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

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

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

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

Хвостик кішечки

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток гнучкості, спритності, швидкості реакції, уваги.

Зміст: На пояс ведучого («кішки») прив'язують довгий мотузок («хвіст»). Гравці стоять півколом. «Кішка» розмахує «хвостом» перед ногами гравців, які повинні наступити на «хвіст» однією ногою.

Правила: 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. На кінчик мотузка можна прив'язати ґудзик (тощо). 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі.

Варіанти гри: 1. Всім гравцям на очі одягають пов'язки. «Кішка» швидко торкається «хвостом» до рук, ніг, тулуба гравців, які повинні спіймати «хвіст». 2. Гравців розподіляють на дві команди – «кішки» та «ловці».

Хто далі

Інтенсивність: висока.

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

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

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

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

Швидкі обручі

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості, просторового орієнтування; вдосконалення навичок котіння обруча вперед і бігу з обручем; виховання комунікаційних навичок.

Обладнання та реманент: обручі.

Зміст: Гравці шикуються в шеренгу. Обручі лежать поряд із кожним із них. За сигналом гравці піднімають кожен свій обруч та біжать прямо, котячи обруч. Перемагає гравець, який першим досяг лінії фінішу.

Правила: 1. Гра починається та закінчується за сигналом педагога (світловим або звуковим). 2. Гравець, який не виконав завдання, продовжує грати. 3. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один або кілька дітей, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри: 1. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. Обручі лежать поряд із першими в колоні. За сигналом гравці піднімають кожен свій обруч та біжать до орієнтира, котячи обруч. Оббігають орієнтир, повертаються, котячи обруч і передають його наступному гравцю. Перемагає команда, гравці якої першими закінчили грати.