|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки України  Інститут спеціальної педагогіки НАПН України |
| **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДГОТОВЧОГО, 1-4 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ** ФІЗИЧНА КУЛЬТУРАПідготовчий, 1– 4 класи Укладачі: Єфіменко М.М., кандидат педагогічних наук, керівник авторського педагогічного Центру (АПЦ), м. Одеса;  Федющенко А. Л., учитель фізичної культури Донецької спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату I-II ступенів №22. |
| Київ – 2014 |

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Формування фізичної культури та здоров’я в учнів підготовчого, 1-4 класів спеціальних загальноосвітніх закладів для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату має першочергове значення для їх загального розвитку, оскільки найбільш ураженою у них є саме рухова сфера, фізичний розвиток та загальний соматичний стан.

В основу програми покладено Державний стандарт початкової загальної освіти для дітей з особливими освітніми потребами (затверджений постановою Кабінету Міністрів України №607 від 21 серпня 2013 р.), «Програму для підготовчого -1 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату та розумовою відсталістю» (рекомендовану Міністерством освіти і науки України, лист від 23.06.2005 р. №1/11-3321), «Програми та рекомендації до розподілу програмного матеріалу загальноосвітніх навчальних закладів для 5-10 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату: основи здоров’я, фізична культура» (рекомендовано Міністерством освіти і науки України, лист МОН №1/11-7407 від 08.09.2009); з урахуванням Типового навчального плану для початкової школи для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату з навчанням українською мовою (додаток 12 до наказу Міністерства освіти і науки від 28.01.2014 р. №80), Програми розвитку дітей дошкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату (рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України №1/11-18795 від 05.12.2012 р.), сучасних науково-практичних досліджень.

**Метою** навчального предмету «Фізична культура» у початковій ланці школи для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату є створення умов для рухової активності учнів, подолання в них наявних рухових порушень, формування розвинутої особистості, пристосованої до життя в реальних навколишніх умовах відповідно до своїх можливостей.

Зміст предмета «Фізична культура» спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: соціальних (основ здорового способу життя, соціальної активності, взаєморозуміння); мотиваційних (формування особистісних уявлень про здоров’я); функціональних (здатність до оперування знаннями про рухову активність, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових та психофізичних особливостей, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

Основними компонентами змісту предмета «Фізична культура є*: інформаційний*, що охоплює знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмету на пріоритетний розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров’я, основні умови і способи його збереження та зміцнення; *операційний*, що містить підходи до засвоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності учнів та реалізацію диференційованого підходу; *мотиваційний*, що поєднує знання основ збереження і зміцнення здоров’я, створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняттях фізичними вправами, задоволення соціально значущих і особистістно орієнтованих потреб.

Займаючись фізичними вправами, учні мають отримати певні знання з гігієни, анатомії та фізіології, культури рухів, формування правильної постави, профілактики плоскостопості і корекції склепінь ступнів, рухового режиму, загальної та фізичної культури людини, сформувати рухові вміння і навички, розвинутись фізично.

До програми включено: теоретичні відомості з фізичної культури, дихальні і загальнорозвивальні вправи, вправи для виховання правильного положення тіла при пересуванні, формування постави, профілактики плоскостопості, вправи з основної гімнастики, елементи спортивних ігор, легкої атлетики, рухливі ігри, а також вправи на розслаблення.

Основні завдання уроків фізичної культури:

1. Корекція (подолання) наявних рухових порушень Зміцнення здоров’я, поліпшення пристосувальних можливостей організму, сприяння його правильному фізичному розвитку і загартуванню.

2. Підвищення фізичної й розумової працездатності.

3. Підвищення фізіологічної активності органів і систем організму.

4. Формування основних рухових умінь і навичок.

5. Розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, рівноваги, координації, точності, швидкості та витривалості відповідно до рівня можливостей.

6. Професійно-прикладне орієнтування учнів.

7. Формування потреби до регулярних самостійних занять фізичною культурою.

8. Формування навичок та вмінь що до особистої гігієни.

9. Формування потреби у здоровому способі життя.

11. Гендерне виховання хлопців та дівчат.

Вчитель з фізичної культури, враховуючи рекомендації лікаря-невролога, ортопеда, інструктора ЛФК в медичних картках дітей та висновків з рекомендаціями лікарів спеціальної школи, має право самостійно вибирати засоби, методи, методичні прийоми, матеріально-технічне забезпечення (МТЗ), дозування корекційно спрямованого фізичного виховання учнів, виходячи з урахування їх індивідуальних психофізичних можливостей, специфіки наявних у них рухових порушень та існуючих матеріально-технічних умов.

Навчальний предмет «Фізична культура» передбачає такі змістові лінії:

1. Основи знань з фізичної культури: формування в учнів загальних уявлень про фізичну культуру як провідну складову здоров’я людини; як засіб підвищення функціональних можливостей організму, імунітету та подовження тривалості активного життя, основні правила безпеки під час занять фізичною культурою; основних навичок самоконтролю психофізичного стану, забезпечуючи регулювання рівня індивідуальних навантажень при виконанні різних вправ на основі рекомендацій лікарів, інструкторів ЛФК; формування основних методичних правил виконання вправ у різних основних рухових режимах з урахуванням протипоказань при різних типах рухових порушень.

2. Опанування елементів спортивних вправ: оволодіння елементами адаптованих до можливостей учнів видів спорту (елементами ходьби, метання, спортивних ігор, бігу та ін.).

3. Розвиток фізичних якостей: розвиток до можливого рівня основних фізичних якостей учнів та їх складових: гнучкості, сили, статичної та динамічної рівноваги, загальної координації тулуба та кінцівок, дворучної координації, дрібної моторики кистей і пальців, точності, швидкості, витривалості.

4. Загальний фізичний розвиток: формування м’язового корсету учнів, оптимальної у кожному конкретному випадку постави, функцій кистей, стоп, дієздатності основних функціональних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервової та ін.) та необхідного загального захисного ресурсу (імунітету).

5. Корекція рухових порушень: профілактика і корекція наявних в учнів комплексів рухових порушень (церебральних, цервікальних, люмбальних та комбінованих); нормалізація м’язового тонусу, відновлення необхідної рухливості у суглобах кінцівок та хребетному стовпі, покращення опорної, хапальної та предметно-маніпулятивної кистьових функцій; корекції порушень постави (сутулуватої, кіфотичної, лордотичної, сколіозів, та їх комбінацій) та склепіння стоп (плоскостопості, вальгусного типу, «кінських» стоп, порожнистих, клишоногості та ін.) тощо.

Недоцільно проводити легкоатлетичні, гімнастичні, ігрові уроки в їх чистому вигляді. Рекомендується їх комбінування.

Найкращим методом проведення уроку фізкультури в спеціальних школах є змагально-ігровий. Специфічною особливістю цього методу є підбір ігор і вправ, у яких могли б брати участь всі учні класу, незалежно від стану здоров’я.

Урок фізичної культури рекомендовано складати з чотирьох частин:

- ВСТУПНА частина (до 2 хв.) – містить вправи для розвитку уваги, дихання.

- ПІДГОТОВЧА частина (до 15 хв.) – передбачає загально-розвивальні вправи.

- ОСНОВНА частина (до 18 хв.) – навчання основних видів руху, з використанням ігор малої та середньої рухливості.

- ЗАКЛЮЧНА частина (до 5 хв.) – виконуються дихальні вправи та вправи для релаксації, підводяться підсумки уроку. У процесі виконання вправ заключної частини основна увага спрямовується на зниження фізіологічного навантаження і приведення організму до відносно спокійного стану.

Програма має реалізуватись на основі особистісно орієнтованого навчання, з використанням принципів доступності, індивідуального та диференційованого підходів, варіативності використання запропонованих засобів фізичної культури. Це дає можливість учителю, враховуючи медичні показники учнів згідно рекомендацій лікаря, визначити раціональні пропорції тих чи інших фізичних вправ та дозування їх виконання. У зв’язку з цим необхідною умовою є ознайомлення з висновками та рекомендаціями лікарів, в якому вказано основний діагноз дитини, ступінь ураження рухової сфери, наявність супутніх захворювань.

При плануванні навчальної роботи з “Фізичної культури” вчитель враховує орієнтовну сітку розподілу годин, результати лікарського огляду учнів, рухові можливості школярів та адаптує зміст до рівня їх фізичної підготовленості.

ОРІЄНТОВНА СІТКА РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Оцінювання рівня розвитку фізичних якостей та навчальних досягнень учнів проводиться починаючи з другого класу. У підготовчому та першому класах оцінювання навчальних досягнень учнів не проводиться, їх переводять у наступний клас на підставі підготовленої вчителем психолого-педагогічної характеристики, в якій визначається загальний рівень засвоєння навчального матеріалу з предмета “Фізична культура”.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Розділи  програмового матеріалу | К-кість годин | К-кість годин | К-кість годин | К-кість годин | К-кість годин |
| підготовчий клас | 1 клас | 2клас | 3 клас | 4 клас |
| 1 | Теоретичні відомості | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Гімнастика | 17 | 34 | 34 | 28 | 18 |
| 3 | Легка атлетика | 0 | 0 | 0 | 16 | 16 |
| 4 | Рухливі ігри, естафети | 17 | 34 | 34 | 24 | 18 |
| 5 | Футбол | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 |
| 6 | Настільний теніс (спортивні ігри за вибором, враховуючи матеріально-технічну базу і ступінь ураження рухової сфери учнів) | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 |
| 7 | Баскетбол | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 |

**Підготовчий клас**

**(35 год., 1 год. на тиждень )**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | К-ть год | Зміст навчального матеріалу | Навчальні досягнення учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи |
| 1 | 1 | **Теоретичні знання**  Руховий режим учня протягом дня. Відомості про правильну поставу (сидячи, стоячи, при ходьбі), враховуючи характер і ступінь захворювання кожного учня. Ознайомлення з правилами поведінки на місцях проведення занять, гігієнічними вимогами до одягу. | Учень:  - має уявлення про руховий режим;  - дотримується вимог гігієни. | Формування мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я.  Розвиток пам’яті на основі уміння утримувати інформацію протягом певного часу. |
| 2 | 17 | **Рухливі ігри, естафети**  - найпростіші ігри-естафети зі спеціальним завданням для розвитку правильної постави; з лазінням в упорі, стоячи на колінах; зі вставанням, стоячи на колінах; з перекочуванням і перекиданням м’яча та ін.  -«Коровай», ««День та ніч», «Совонька», «Кіт та миші», «Мишоловка», «Вгадай по голосу», «Літає-не літає»; «Повітряні кульки».  -сюжетно-рольові ігри; | Учень:  - знає назви та правила декількох ігор;  - уміє діяти з дрібними предметами. | Розвиток емоційної сфери. Розвиток швидкості, спритності.  Корекція умінь ходити, бігати. Збагачення рухового досвіду учнів. Подолання невпевненості в собі при виконанні рухових завдань, неадекватності відповідних реакцій, неточності рухів. |
| 3 | 17 | **Гімнастика** | | |
|  |  | *Організуючі вправи*  - шикування в колону по одному заздалегідь розставленими направляючими; шикування в шеренгу по лінії за зростом; виконання команд: «Ставай!» з використанням орієнтирів і «Розійдись!»; рівняння в шерензі по лінії; в колоні – в потилицю; ходьба в колоні по одному; ходьба із зупинками по сигналу. | Учень:  - уміє знаходити своє місце шерензі, в колоні. | Формування цілісного сприймання, комунікативних здібностей, виховання взаємодопомоги, стриманості. |
| ***Загальнорозвивальні вправи:***  *Вправи без предметів.*  - основна стійка; стійка ноги нарізно  - основні положення рук: руки вниз, на поясі, за спину, вперед, в сторони;  - рухи руками в основних напрямках;  - основні положення ніг в положенні стоячи, сидячи, лежачи: вперед, в сторони, назад;  - піднімання на носки й опускання на всю ступню;  - нахили вперед, назад;  - напівприсід, присід;  - підскоки на місці на двох ногах і одній нозі з опорою;  - найпростіше поєднання вивчених рухів у комплекси ранкової гімнастики. | Учень:  - може (намагається) виконувати вправи відповідно до своїх індивідуальних можливостей. | Формування уявлень і вмінь просторової орієнтації, процесів мислення. Розвиток процесів пізнавальної діяльності - уваги, пам'яті, мислення, аналітико-синтетичних процесів. Формування в учнів точного виконання вказівок учителя. Розвиток уваги; вміння утримувати інформацію протягом певного часу |
| *Вправи для формування правильної постави:*  -у вихідному положенні лежачи на спині і животі вправи на укріплення м’язів спини і живота (імітація їзди на велосипеді тощо);  - вправи для самовитягування сидячи, стоячи: торкаючись стіни потилицею, лопатками, сідницями;  - ходьба з предметом на голові;  Вправи для профілактики плоскостопості. | Учень :  - уміє (намагається) правильно прийняти поставу у вихідному положенні: сидячи, стоячи. | Формування позитивного психоемоційного стану, корекція вад постави, естетичне виховання. |
| *Ходьба*:  - ходьба широким кроком, звичайна, на носках і п’ятах;  - ходьба на місці та в обхід у колоні по одному під рахунок учителя, з колективною лічбою. | Учень:  - намагається правильно виконувати рухи;  - уміє крокувати на місці під рахунок учителя. | Розвиток та коригування просторових уявлень. Формування і корекція основних рухів; розвиток швидкості реакції, координації, точності та ритму рухів. |
| *Вправи на формування просторових уявлень*  - виховувати поняття про направленість рухів (вліво, вправо, вперед, назад, в сторони, в гору, вниз);  - рухомі ігри із завданням;  - ходьба на певні відстані з закритими очима. | Учень:  - уміє визначити напрямок;  - виконує завдання за словесною інструкцією та зразком. | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних для молодших школярів перешкод у розв’язанні поставлених завдань засобами змагального методу. |
| *Вправи на розслаблення*  *-* з вихідного положення лежачи, сидячи, стоячи. | Учень:  - уміє (намагається) розслаблювати м’язи | Розвиток здатності до довільного розслаблення м'язів |
| *Рівновага:*  - ходьба по гімнастичній лаві з допомогою та без;  - стійка і ходьба на носках. | Учень:  - виконує вправи на рівновагу в повільному темпі | Розвиток координаційних здібностей фізичними вправами. |
| *Лазіння:*  **-** лазіння в упорі на колінах на маті, гімнастичній лаві;  - лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз довільним способом. | Учень:  - виконує лазіння довільним способом | Формування і корекція основних рухів; розвиток швидкості реакції, координації, точності та ритму рухів |
| *Дихальні вправи*:  вихідне положення: лежачи, сидячи, стоячи:  - вимова окремих звуків при видиху (ха, хи, шу, жу);  - дихальні вправи під оплеск, під рахунок. | Учень:  - уміє регулювати дихання у положенні лежачи, сидячи, стоячи | Розвиток координаційних здібностей фізичними вправами. Формування цілісного сприймання, комунікативних здібностей, виховання взаємодопомоги, стриманості.  Формування темпо-ритмічної структури рухів, удосконалення навичок одночасного дихання, рухів і мовлення. |
| *Метання*  - кидання мішечків з піском із завданням на віддаль: далі, ближче, вище, нижче;  - метання в ціль. | Учень:  - правильно виконує завдання | Розвиток швидкості, здатності приймати швидкі рішення.  Розвиток окоміру.  Розвиток дрібної моторики |
| 4 |  | **Вимоги до учнів:**  - знати правила поведінки під час виконання фізичних вправ та ігор;  - знати та застосовувати правила вивчених рухливих ігор;  - виконувати ранкову гігієнічну гімнастику з вихователем. |  |  |

**1 клас ( 70 год., 2 години на тиждень)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | К-ть год | Зміст навчального матеріалу | Навчальні досягнення учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи |
| 1 | 2 | **Теоретичні знання**  Руховий режим учня 1 класу. Правила поведінки на заняттях фізичною культурою. Відомості про особисту гігієну. | Учень:  - знає руховий режим;  - дотримується вимог гігієни на уроці та після уроку фізкультури. | Формування мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я. |
| 2 | 34 | **Рухливі ігри,естафети**  - *ігри з елементами загальнорозвивальних вправ:*  «Коровай», ««День та ніч», «Швидко по місцях», «Совонька», «Кіт та миші», «Мишоловка», «Вгадай по голосу», «У ведмедика у лісі», «Гусі-гусі»; «Заборонений рух», «Літає-не літає»;  *-ігри з метанням:*  «Хто далі кине?», «Мисливці»;  *-сюжетно-рольові ігри;*  *- ігрові естафети* | Учень:  - знає назви та правила декількох ігор;  - уміє діяти з дрібними предметами. | Розвиток емоційної сфери. Розвиток рухової активності, швидкості, спритності.  Корекція умінь ходити, бігати. Збагачення рухового досвіду учнів.  Корекція порушень емоційно-вольової сфери, подолання невпевненості при виконанні рухових завдань, неадекватності відповідних реакцій, неточності рухів. |
| 3 | 34 | **Гімнастика** | | |
|  |  | *Організуючі вправи*  Шикування в колону по одному; шикування в шеренгу; рівняння в потилицю; ходьба в колоні по одному; ходьба з зупинками по сигналу; рівняння по носках, по рисці в шерензі. | Учень:  - уміє знаходити своє місце шерензі, в колоні;  - уміє шикуватися в колону, шеренгу. | Формування цілісного сприймання, комунікативних здібностей, виховання взаємодопомоги, стриманості. |
|  |  | ***Загальнорозвивальні вправи:***  *Вправи без предметів.*  - основна стійка; стійка ноги нарізно; вихідне положення лежачи, сидячи, стоячи;  - основні положення рук: руки вниз, на поясі, за спину, вперед, в сторони, вгору, за голову, на голову;  - основні положення ніг: вперед, в сторони, назад;  - найпростіші рухи руками: згинання, розгинання, відведення і колові рухи в плечовому суглобі; згинання пальців в кулак.  - найпростіші рухи ногами: вихідне положення лежачи, сидячи, стоячи: згинання розгинання, відведення;  - піднімання на носках; упор присівши; присідання;  - найпростіше поєднання вивчених рухів | Учень:  - знає та вміє виконувати гімнастичні стійки;  - уміє по команді правильно поставити руки вниз, в сторони, вперед, вгору, на пояс;  - виконує найпростіші рухи руками та ногами, поєднує рухи. | Розвиток процесів пізнавальної діяльності - уваги, пам'яті, мислення, аналітико-синтетичних процесів. Формування в учнів точного виконання вказівок учителя. Розвиток уваги; вміння утримувати інформацію протягом певного часу |
|  |  | *Вправи для формування правильної постави:*  -у вихідному положенні лежачи на спині і животі вправи на укріплення м’язів спини і живота (імітація їзди на велосипеді тощо);  - вправи для самовитягування сидячи, стоячи: торкаючись стіни потилицею, лопатками, сідницями;  - ходьба з предметом на голові;  Вправи для профілактики плоскостопості | Учень :  - уміє правильно прийняти поставу у вихідному положенні: сидячи, стоячи. | Формування позитивного психоемоційного стану, корекція вад постави, естетичне виховання. |
|  |  | *Ходьба*:  - імітація крокових рухів лежачи на спині;  - імітація рухів рук при ходьбі у вихідному положенні стоячи і сидячи;  - ходьба на місці, з додатковою опорою;  - стоячи біля опори, переносити вагу тіла з однієї ноги на другу;  - прямолінійна ходьба з заплющеними очима;  - тренування ходьби в різних умовах школи | Учень:  - уміє правильно ходити, виходячи з особливостей та можливостей. | Формування і корекція основних рухів; розвиток швидкості реакції, координації, точності та ритму рухів. |
|  |  | *Вправи на формування просторових уявлень*  - вихідне положення лежачи, сидячи, стоячи: повороти вліво, вправо, кругом, з завданням (повернутися спиною, обличчям чи боком до гімнастичного снаряду, вікна);  - рухомі ігри з завданням, наприклад: «Квач» (не можна робити «квачем» учня, який сидить).  - перенесення предметів до певного орієнтиру, що знаходиться справа, зліва, ззаду, спереду;  - ходьба змійкою вздовж поставлених предметів, не зачепивши їх | Учень:  - уміє визначити напрямок;  - правильно виконати завдання;  - знає елементарні просторові поняття та поняття напрямків на конкретних завданнях | Формування уявлень і вмінь просторової орієнтації, процесів мислення |
|  |  | *Вправи на розслаблення*  *-* з вихідного положення лежачи, сидячи, стоячи | Учень:  - уміє регулювати дихання у положенні лежачи, сидячи, стоячи | Розвиток здатності до довільного розслаблення м'язів |
|  |  | *Рівновага:*  - на гімнастичній лаві похитування зі сторони в сторону, вперед, назад з (невеликою амплітудою) руки на поясі, за голову, в сторони;  - вихідне положення стоячи на колінах: руки на пояс, в сторони, вгору, вперед, назад, повороти голови, плечей вліво, вправо;  - стойка і ходьба на носках | Учень:  - уміє утримувати рівновагу при виконанні вправ | Розвиток координаційних здібностей. |
|  |  | *Лазіння:*  **-** лазіння в упорі на колінах на маті, гімнастичній лаві під кутом 30 градусів;  - лазіння по гімнастичній стінці вгору і вниз довільним способом | Учень:  - виконує лазіння довільним способом | Розвиток процесів пізнавальної діяльності - уваги, пам'яті, мислення, аналітико-синтетичних процесів. Формування в учнів точного виконання вказівок учителя. Розвиток уваги |
|  |  | *Дихальні вправи*:  вихідне положення: лежачи, сидячи, стоячи:  - тренування вдиху і видиху рівної довжини, за коротких вдихом-тривалий видих;  - вимова окремих звуків при видиху (ах, ох, ша, ж);  - дихання під час активних рухів руками, враховуючи симетричність рухів руками;  - дихальні вправи під оплеск, під рахунок | Учень:  - уміє робити вдих і видих під рахунок учителя;  - уміє робити вдих через ніс і видих через рот; видих і вдих через ніс | Формування темпо-ритмової структури рухів, удосконалення навичок одночасного дихання, рухів і мовлення |
|  |  | *Метання*  - тримання тенісного м’яча та імітація руху при метанні;  - кидання дрібних предметів з завданням на віддаль: далі, ближче, вище, нижче;  - метання в ціль. | Учень:  - правильно тримає м’яч під час метання;  - уміє влучати в ціль | Формування цілісного сприймання, комунікативних здібностей, виховання взаємодопомоги, стриманості. |
| 4 |  | **Вимоги до учнів:**  - знати правила поведінки на заняттях фізичною культурою;  - уміти ходити за командою;  - знати та застосовувати правила вивчених рухливих ігор;  - виконувати ранкову гігієнічну гімнастику з вихователем. |  |  |

**2клас ( 70 год., 2 години на тиждень)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | К-ть год | Зміст навчального матеріалу | Навчальні досягнення учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи |
| 1 | 2 | **Теоретичні знання**  Руховий режим учня 2 класу. Правила поведінки на заняттях фізичною культурою. Відомості про особисту гігієну. | Учень:  - називає правила поведінки на заняттях фізичною культурою;  - дотримується вимог гігієни на уроці та після уроку фізкультури;  - знає руховий режим дня. | Формування мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу. Подолання невпевненості в собі при виконанні рухових завдань, неадекватності відповідних реакцій, неточності рухів. |
| 2 | 34 | **Рухливі ігри, естафети**  - *ігри з елементами загально розвиваючих вправ:*  «Всі до своїх прапорців», ««День та ніч», «Швидко по місцях», «Стонога», «Горобчики-стрибунчики», «На прогулянку», «Нічний птах», «Заяць-безхатько», «Гусі-гусі»;  *- ігри переважно на увагу*:  «Слухай сигнал», «Чий голос?», «Мишоловка»;  *- ігри з метанням:*  «Хто далі кине?», «Мисливці»;  *- сюжетно-рольові ігри;*  *- бігові та ігрові естафети з інвентарем та без.* | Учень:  - знає назви та правила декількох ігор;  - уміє діяти з дрібними предметами. | Розвиток емоційної сфери. Розвиток швидкості, спритності.  Корекція умінь ходити, бігати. Збагачення рухового досвіду учнів. Розвиток ініціативи, витримки, послідовності, швидкості під час виконання рухових завдань; виконання вправ на удосконалення тонкої моторики кисті та пальців рук |
| 3 | 34 | **Гімнастика** | | |
|  |  | *Організуючі вправи*  Основна гімнастична стійка, шикування в шеренгу, колону по одному; розмикання та змикання приставними кроками; виконання команд: «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місці кроком руш!», «Клас, стій!», розрахунок на перший - другий | Учень:  - виконує основну гімнастичну стійку;  - уміє робити розрахунок в шерензі на перший – другий | Формування початкового поняття про значення рухового режиму для фізичного розвитку.  Формування техніки ходьби, бігу; збагачення рухового досвіду.  Розвивати та коригувати просторові уявлення. |
|  |  | *Вправи з предметами*  -з прапорцями;  -з гімнастичними палками;  - з великими м’ячами: перекидання, підкидання, передачі;  - з малими м’ячами: підкидання і ловіння; кидки м’яча в стіну та ловіння його після відскоку;підкидання м’яча в гору та ловіння після відскоку від підлоги; перекидання м’ячів один одному в парах.  *Вправи без предметів* | Учень:  - може виконувати вправи з предметами та без відповідно до своїх індивідуальних можливостей | Розвиток координаційних здібностей засобами вправ з предметами; розвиток інтелектуально - мовленнєвих функцій.  Розвиток швидкості, гнучкості, здатності приймати швидкі рішення.  Збагачення рухового досвіду учнів.  Розвиток окоміру.  Розвиток дрібної моторики. Розвиток пам’яті.  Розвиток мислення та мовлення |
|  |  | *Вправи для формування правильної постави:*  - біля гімнастичної стінки; вправи з утриманням вантажу на голові;  - у вихідному положенні лежачи вправи з гімнастичною палкою;  - вправи для профілактики плоскостопості. | Учень:  - може самостійно прийняти правильну поставу, утримуючи вантаж на голові | Формування позитивного психоемоційного стану, корекція вад постави, естетичне виховання. |
|  |  | *Ходьба*:  - у колоні по одному, з подоланням перешкод, пересування на носках; з високим піднімання стегна; напівприсівши; з різним положенням рук; рухи руками в узгодженні з рухами ніг;  - уповільнена і прискорена ходьба із збереженням правильної постави; між різноманітними предметами; боком приставними кроками. | Учень:  - володіє найпростішими видами ходьби, бігу;  - уміє ходити із збереженням правильної постави | Формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних для молодших школярів перешкод у розв’язанні поставлених завдань засобами змагального методу. |
|  |  | *Вправи на формування просторових уявлень*  - ходьба з заплющеними очима по обмеженому коридору;  - на певну відстань і повернення на попереднє місце;  - вправи на визначення віддалі і напрямку звукового сигналу;  - перенесення предметів на певне місце в залі групою в два-три учня. | Учень:  - уміє визначати напрямок звукового сигналу | Формування уявлень і вмінь просторової орієнтації, процесів мислення |
|  |  | *Вправи на розслаблення* з вихідного положення лежачи, сидячи, стоячи. | Учень:  - уміє розслаблювати м’язи лежачи | Розвиток здатності до довільного розслаблення м'язів |
|  |  | *Рівновага:* різні стійки на гімнастичній лаві з одночасними рухами руками; нахили до тулуба; пересування ходьбою на носках; повторення вправ з закритими очима; ходьба по гімнастичній лаві: приставними кроками; з різними предметами і рухами рук; ходьба вниз-вгору по похилій лаві. | Учень:  - уміє ходити по гімнастичній лаві приставними кроками | Розвиток спритності рухів, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з подоланням посильних для молодших школярів перешкод засобами змагального методу. |
|  |  | *Лазіння і перелізання*  **-** лазіння по горизонтальній та похилій гімнастичній лаві лежачи на грудях; в упорі на колінах уперед з переходом на гімнастичну стінку і назад;  - перелізання через гімнастичну лаву; підлізання під перешкоду. | Учень:  - виконує лазіння і пере лазіння вивченими способами | Розвиток спритності рухів, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з подоланням посильних для молодших школярів перешкод засобами змагального методу. |
|  |  | *Дихальні вправи*:  Вдих через ніс і видих через рот. Дихання під час різних рухів руками: в сторони, в гору тощо; під час ходьби заспокійливе дихання. Дихання під час ходьби зі зміною положення рук. | Учень:  - може регулювати дихання відповідно до навантаження | Формування темпо-ритмової структури рухів, удосконалення навичок одночасного дихання, рухів і мовлення. |
|  |  | *Метання* - метання малого м’яча та інших легких предметів з положення сидячи, стоячи боком, в напрямі метання на дальність;через перешкоду; в ціль з різної відстані | Учень:  - уміє метати м’яч з положення стоячи в напрямку метання у коридорі 10м | Формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних для молодших школярів перешкод у розв’язанні поставлених завдань засобами змагального методу. |
| 4 |  | **Вимоги до учнів:**  - знати правила поведінки на заняттях фізичною культурою;  - уміти правильно виконувати основні команди;  - знати та застосовувати правила вивчених рухливих ігор;  - виконувати ранкову гігієнічну гімнастику. |  |  |

**3клас ( 70 год., 2 години на тиждень**)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | К-ть год | Зміст навчального матеріалу | Навчальні досягнення учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи |
| 1 | 2 | **Теоретичні знання**  Руховий режим учня 3 класу. Безпека під час занять. Значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики. Значення активного відпочинку (фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань, ігри, розваги на свіжому повітрі) для здоров’я і підвищення працездатності; основні відомості про загартування. Правила особистої гігієни. | Учень:  - називає правила поведінки на заняттях фізичною культурою;  - дотримується вимог гігієни на уроці та після уроку фізкультури;  - може пояснити необхідність дотримання  рухового режиму дня;самостійно назвати види і різновиди найпростіших вправ,перелічити правила техніки безпеки при їх виконанні. | Формування мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу. Виховання навичок правильної поведінки, дисциплінованості.  Розвиток уваги, вмінь полісенсорного сприймання. |
| 2 | 24 | **Рухливі ігри,естафети**  *- ігри з метанням на дальність і в ціль:* «Квач з м’ячем», «Влучи м’ячем», «Перекидання м’ячів», «Рухлива ціль»;  *- ігри переважно на увагу:* «Спостерегачі», «Білки, жолуді, горіхи», «Квач, ноги від землі»;  *- ігри з лазінням і перелізанням:* «Подолання смуги перешкод», «Пролізання під планкою»;  *- підготовчі ігри до баскетболу та піонерболу:* «Мисливці та качки, «Гонка м’ячів», «Ухилятись від м’яча», «Гонка м’ячів по колу, в шеренгах»  *- бігові та ігрові естафети* з інвентарем та без.  - *ігри з молодших класів*. | Учень:  - знає назви та правила декількох ігор;  - під час ігор прагне бути ініціативним, вибирати оптимальне рішення рухових завдань, використовувати нестандартні ігрові ситуації; перебудовує свою діяльність відповідно до мінливих обставин. | Розвиток емоційної сфери. Розвиток швидкості, спритності, здатності приймати швидкі рішення. Розвиток усіх видів уявлень.  Послаблення негативних емоцій; формування моральних почуттів, обов’язку, співпереживання, зацікавленого ставлення до діяльності. |
| 3 | 28 | **Гімнастика** |  |  |
|  |  | *Організуючі вправи*  Основна гімнастична стійка, шикування в шеренгу, колону по одному; розмикання та змикання приставними кроками; виконання команд: «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «На місці кроком руш!», «Клас, стій!», розрахунок по порядку, складання рапорту вчителю. Початок ходьби з лівої ноги. | Учень:  - виконує основну гімнастичну стійку; основні команди.  - уміє робити розрахунок в шерензі по порядку і на перший – другий. | Формування цілісного сприймання, комунікативних здібностей, виховання взаємодопомоги, стриманості. |
|  |  | ***Загальнорозвивальні вправи:***  *Вправи без предметів*  - основні положення рук; колові рухи руками у лицевій і боковій площинах; асиметричні рухи руками з різноманітних вихідних положень; колові рухи кистями рук; присідання і вставання з допомогою, тримаючись за гімнастичну стінку; нахили, повороти тулуба в узгодженні з рухами рук, стоячи біля гімнастичної стінки або сидячи; лежачи на чреві: піднімання та опускання одночасно та різнойменно рук та ніг;  Оплески або постукування у повільному, середньому та швидкому темпі. | Учень:  - адекватно сприймає зауваження учителя і виправляє свої помилки при виконанні рухів; узагальнює окремі ознаки рухів і пояснює своє рішення; орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії. | Розвиток спритності рухів, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей. Розвиток процесів пізнавальної діяльності - уваги, пам'яті, мислення, аналітико-синтетичних процесів. Формування в учнів точного виконання вказівок учителя. Розвиток уваги; вміння утримувати інформацію протягом певного часу |
|  |  | *Вправи з предметами*  -з різнокольоровими прапорцями;  -з гімнастичними палками;  - з великими м’ячами (перекидання, підкидання, передачі, ведіння м’яча правою та лівою руками);  - з малими м’ячами (підкидання і ловіння; кидки м’яча в стіну та ловіння його після відскоку;підкидання м’яча в гору та ловіння після відскоку від підлоги; перекидання м’яча один одному в парах збільшуючи відстань). | Учень:  - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей | Розвиток координаційних здібностей засобами вправ з м'ячем; розвиток інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних для молодших школярів перешкод у розв’язанні поставлених завдань засобами змагального методу. |
|  |  | *Вправи для формування правильної постави:*  - біля гімнастичної стінки; вправи з утриманням вантажу на голові: повороти кругом, присідання; прийняття будь якого вихідного положення правильної постави з контролем і без контролю зору; збереження правильної постави під час ходьби, шикувань, перешикувань; вправи для профілактики плоскостопості; вдосконалення вправ 1-2 класів. | Учень:  - може прийняти будь якого вихідного положення правильної постави з контролем і без контролю зору | Формування позитивного психо-емоційного стану, корекція вад постави, естетичне виховання. |
|  |  | *Ходьба*:  - із зміною довжини і частоти кроків; з рухами рук; з предметами; з акцентом на певний рахунок; контрастна ходьба; ходьба по сходах; ходьба на швидкість. Вдосконалення ходьби по програмі 1-2 класів. | Учень:  - виконує ускладнені види ходьби, бігу | Формування і корекція основних рухів; розвиток швидкості реакції, координації, точності та ритму рухів |
|  |  | *Вправи на формування просторових уявлень*  - метання дрібних предметів партнеру за завданням (вліво, вправо, назад, вперед); визначення на око відстані і перевірка її кроками; вправи на визначення відстані і напрямку звукового сигналу. | Учень:  - уміє визначати напрямок звукового сигналу; визначити на око приблизну відстань | Формування уявлень і вмінь просторової орієнтації, процесів мислення. |
|  |  | *Вправи на розслаблення* з  – лежачи на спині, розслабити м’язи рук, ніг та тулуба; стоячи біля гімнастичної стінки тримаючись однією рукою, вільні махи рукою або ногою. | Учень:  - уміє розслабляти м’язи | Розвиток здатності до довільного розслаблення м'язів. |
|  |  | *Рівновага:*  - переступання набивних м’ячів та їх перенесення; розходження у заданому коридорі або на гімнастичній лаві; опускання на гімнастичній лаві в упор присівши і вставання; поворот присівши; стояння на одній нозі з заплющеними очима. Вдосконалення вивченого в 1-2 класах. | Учень:  - виконує ускладнені вправи на рівновагу відповідно до своїх індивідуальних можливостей | Формування довільності дій та волі, пов'язаної з подоланням посильних для молодших школярів перешкод засобами змагального методу. |
|  |  | *Лазіння і перелізання*:  **-** лазіння по гімнастичній стінці різнойменним та однойменним способами, з одночасним перехватом і поперемінним переступанням; пересування боком по гімнастичній стінці на різній висоті;  - перелізання через дві гімнастичні лави; підлізання під перешкоду довжиною 1,5-2 метри. | Учень:  - виконує лазіння і перелізання вивченими способами | Розвиток спритності рухів, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з подоланням посильних для молодших школярів перешкод засобами змагального методу. |
|  |  | *Дихальні вправи*:  - вдих через ніс і видих через рот; вдих та видих через ніс;мішаний тип дихання (грудочеревний або повний) у положенні стоячи, лежачи; грудний та черевний тип дихання (у положенні стоячи, руки на поясі); дихання під час різних рухів руками: в сторони, в гору тощо; під час ходьби заспокійливе дихання. дихання під час ходьби зі зміною положення рук. | Учень:  - може регулювати дихання відповідно до навантаження;  - уміє виконувати дихання вивченими способами. | Формування темпо-ритмової структури рухів, удосконалення навичок одночасного дихання, рухів і мовлення. |
| 4 | 16 | **Елементи легкої атлетики**  - високий та низький старт;  - човниковий біг;  - біг з гандикапом;  - метання малого м’яча у вертикальну ціль (ціль – кругла мішень діаметром до 80 см) у вихідному положенні сидячи і стоячи з різної відстані. | Учень:  - може пояснити розбіжності бігу та коли, для чого пристосовуються;  - виконує метання у завданому напрямку. | Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних видів бігу, метань. Розвиток дрібної моторики.  Розвиток координації, формування кінестетичних відчуттів і навичок кидання та ловіння. |
| 5 |  | **Вимоги до учнів:**  - знати правила поведінки на заняттях фізичною культурою;  - уміти правильно виконувати основні команди;  - знати та застосовувати правила вивчених рухливих ігор;  - виконувати ранкову гігієнічну гімнастику;  - уміти з будь-якого вихідного положення прийняти вірну поставу з контролем і без контролю зору;  - уміти визначити на око приблизну відстань |  |  |

**4 клас ( 70 год., 2 години на тиждень)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | К-ть год | Зміст навчального матеріалу | Навчальні досягнення учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи |
| 1 | 2 | **Теоретичні знання**  Руховий режим учня 4 класу. Безпека під час занять фізичними вправами. Рекомендації до самостійного виконання ранкової гігієнічної гімнастики. Відомості про необхідність дотримання носіння ортопедичного взуття. Заходи безпеки під час перенесення і встановлення гімнастичних приладів та інвентарю. Заходи страховки і допомоги. Правильне дихання під час виконання фізичних вправ. | Учень::  - *розуміє і називає* правила поведінки на заняттях фізичною культурою;  - *дотримується* вимог гігієни на уроці та після уроку фізкультури;  - *може* пояснити необхідність дотримання  рухового режиму дня;самостійно назвати види і різновиди найпростіших вправ, перелічити правила техніки безпеки при їх виконанні. | Формування різних видів пам’яті., оперативного мислення. Формування мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я, прагнення вести здоровий спосіб життя. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу. |
| 2 | 18 | **Рухливі ігри, естафети**  *- естафети* з лазінням і подоланням нескладних перешкод; лінійні естафети з пересуванням і перенесення предметів;  *- ігри з елементами загально розвиваючих вправ:* «Перетягування через лінію», «Бій півнів»;  *- ігри з ходьбою та бігом:* «Квач маршем», «Перебігання з виручкою»;  *- ігри з метанням на дальність і в ціль:* «Снайпери», «Влучно в ціль»;  *- ігри підготовчі до спортивних ігор:* «Захист фортеці», «М’яч з чотирьох сторін», «Мисливці та качки», «Боротьба за м’яч», «Рибалка та рибки», «Піонербол».  - *ігри з молодших класів*. | Учень:  *- знає* назви та правила декількох ігор;  - *прагне* під час ігор бути ініціативним, вибирати оптимальне рішення рухових завдань, використовувати нестандартні ігрові ситуації; перебудовує свою діяльність відповідно до мінливих обставин. | Формування усіх форм мислення під час рухливих ігор. Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживання ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану. Розвиток усіх видів уявлень. |
| 3 | 18 | **Гімнастика** | | |
|  |  | *Організуючі вправи*  - виконання команд: «Ширше крок!», «Частіше крок!»;  - повороти на місці; перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки; перешикування «проти ходом», «по діагоналі», «змійкою» з послідовними поворотами; зміна ноги під час ходьби; складання рапорту вчителю. | Учень:  - виконує правильно основні команди, повороти на місці;  Розрахунки, перешикування | Формування цілісного сприймання, комунікативних здібностей, виховання взаємодопомоги, стриманості. |
|  |  | ***Загальнорозвивальні вправи:***  *комплекси вправи з предметами* (м’ячами, обручами, гімнастичними палицями, іграшками, прапорцями, набивними м’ячами, гантелями, малими та великими м’ячами);  *- комплекси вправ без предметів* (в русі, стоячи, сидячи на гімнастичній лаві; лежачи на гімнастичних матах)*;*  *- комплекси вправи для формування правильної постави:* з подоланням перешкод; широкими кроками;  вправи для профілактики плоскостопості; вдосконалення вправ 1-2 класів. | Учень:  - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Розвиток процесів пізнавальної діяльності - уваги, пам'яті, мислення, аналітико-синтетичних процесів. Формування в учнів точного виконання вказівок учителя. Розвиток уваги; вміння утримувати інформацію протягом певного часу |
|  |  | *Ходьба*:  - із зміною довжини і частоти кроків та напрямку руху;з високим підніманням стегна; на носках; на п’ятах; приставними кроками правим та лівим боком; схресним кроком | Учень:  - уміє ходити різними видами ходьби, зберігаючи правильну поставу | Формування і корекція основних рухів; розвиток швидкості реакції, координації, точності та ритму рухів |
|  |  | *Біг:*  - зі зміною довжини і частоти кроків, напрямку; змійкою; по діагоналі; з подоланням перешкод; ходьба, біг з зупинкою по звуковому сигналу. | Учень:  - уміє змінювати напрямок бігу за сигналом, долати нескладні перешкоди | Формування довільності дій та волі, пов'язаної з подоланням посильних для молодших школярів перешкод засобами змагального методу |
|  |  | *Акробатика:*  - групування; перекати в різні сторони з різних положень групувань; перекід вперед; стійка на лопатках зігнувши ноги. | Учень:  - може виконувати найпростіші акробатичні та гімнастичні вправи відповідно до своїх можливостей. | Розвиток спритності рухів, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей |
|  |  | *Виси та упори:*  - вис, зігнувши ноги; вис згинаючи праву (ліву) ногу; вис з відведенням ноги (правої, лівої) вперед, в сторону; вис на зігнутих руках; різновиди хвату;  - упор: стоячи, сидячи, лежачи ззаду,спереду, присівши;  - перехід з одного вису в другий; з одного упору в другий. | Учень:  - уміє виконувати виси та упори;  - знає різновиди хвату | Розвиток процесів пізнавальної діяльності - уваги, пам'яті, мислення, аналітико-синтетичних процесів. Формування в учнів точного виконання вказівок учителя. Розвиток уваги; вміння утримувати інформацію протягом певного часу |
|  |  | *Вправи на формування просторових уявлень*  - ходьба із закритими очима в завданому напрямку;  - визначення напрямку розміщених предметів у залі при виконанні вправ (попереду, позаду, праворуч, ліворуч). | Учень:  - може виконати вправи з контролем та без контролю зору. | Формування позитивного психо-емоційного стану, корекція вад постави, естетичне виховання.  Формування уявлень і вмінь просторової орієнтації, процесів мислення. |
|  |  | *Рівновага:*  - ходьба по гімнастичній лаві, лінії на підлозі парами, тримаючись за руки;  - ходьба по похилій гімнастичній лаві;  - розходження по двоє на гімнастичній лаві;  - ходьба по рейці гімнастичної лави з підтримкою. | Учень:  - виконує ускладнені вправи на рівновагу відповідно до своїх індивідуальних можливостей. | Розвиток спритності рухів, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з подоланням посильних для молодших школярів перешкод засобами змагального методу. |
|  |  | *Лазіння і перелізання*:  **-** лазіння по гімнастичній стінці з переходом на канат;  - лазіння по похилій гімнастичній лаві з перелізанням на гімнастичну стінку;  - подолання смуги перешкод з включенням ходьби по лаві, перелізання, лазіння, підлізання під перешкоду (на швидкість). | Учень:  - виконує лазіння і перелазіння вивченими способами. | Розвиток спритності рухів, швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з подоланням посильних для молодших школярів перешкод засобами змагального методу |
|  |  | *Дихальні вправи*:  - лежачи на спині з зігнутими ногами, одна рука на животі, друга - на грудях (черевне дихання);  - лежачи на спині з витягнутими ногами, одна рука на животі, друга на - грудях (грудне дихання);  - лежачи на спині з витягнутими ногами (повне дихання);  - правильне дихання при виконанні вправ. | Учень:  - може регулювати дихання відповідно до навантаження;  - уміє виконувати дихання вивченими засобами. | Формування темпо-ритмової структури рухів, удосконалення навичок одночасного дихання, рухів і мовлення. |
| 4 | 16 | **Елементи легкої атлетики**  - старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування;  - метання малого м’яча в стіну на дальність відскоку з місця, з кроку, з трьох кроків; метання м’яча з місця способом «з-за спини через плече» у «коридор» 10 м;  - ходьба, біг по пересічній місцевості; ходьба в чергуванні з бігом; ходьба, біг з подоланням перешкод. | Учень:  - адекватно сприймає зауваження учителя і виправляє свої помилки при виконанні рухів; узагальнює окремі ознаки рухів і пояснює своє рішення; орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії. | Розвиток швидкості, спритності, здатності приймати швидкі рішення.  Розвиток координації, формування кінестетичних відчуттів і навичок кидання та ловіння. Розвиток ініціативи, витримки, послідовності, швидкості під час виконання рухових завдань; виконання вправ на удосконалення тонкої моторики кисті та пальців рук |
| 5 | 6 | **Елементи гри в баскетбол**  - пересування приставними кроками вперед, вліво, вправо;  - ведіння м’яча на місці, кроком, бігом;  - передача м’яча з відскоком;  - кидки в корзину від грудей, знизу, з місця, з кроку;  - ігрові естафети з веденням м’яча і кидком в корзину. | Учень:  - уміє виконати ведіння м’яча кроком; орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних для молодших школярів перешкод. Формування усіх форм мислення під час тактико-технічних дій у спортивних іграх. Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану. |
| 6 | 6 | **Настільний теніс**  - правила гри в настільний теніс;  - тримання ракетки; подача, прийом; гра на ракетку; учбова гра. | Учень:  - знає правила гри в теніс | Удосконалення окоміру, точності просторово-силових і тимчасових диференціювань. Розвиток дрібної моторики. |
| 7 | 4 | **Елементи гри в футбол**  - спрощені правила гри;  - ведіння м’яча; пенальті;  - гра у чотирикутник. | Учень:  - може забити м’яч у отвір воріт з 9 кроків. | Розвиток просторово-часових-параметрів. |
| 8 |  | **Вимоги до учнів:**  - знати правила поведінки на заняттях фізичною культурою;  - уміти виконувати команди «Направо!», «Наліво!», «Кругом!»;  - уміти скласти комплекс ранкової гімнастики;  - уміти з будь-якого вихідного положення прийняти вірну поставу з контролем і без контролю зору;  - уміти визначити на око приблизну відстань та напрям;  - уміти організувати і провести рухливу гру. |  |  |