|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки України  Інститут спеціальної педагогіки НАПН України |
| **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ** ФІЗИЧНА КУЛЬТУРа6-7 класи **Укладачі: О.П. Глоба** – доцент кафедри ортопедагогіки та реабілітології Інституту корекційної педагогіки Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, доктор педагогічних наук (пояснювальна записка до програми);  **М.М. Гаман** - вчитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії Бориславської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату (програма та додатки). |
| Київ – 2015 |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

**Пояснювальна записка**

**Основною метою освітньої галузі «Здоров’я і фізична культура»**  є розвиток в учнів із порушеннями опорно-рухового апарату здоров’язбережувальної компетентності шляхом набуття навичок збереження, зміцнення, використання індивідуальних можливостей здоров’я та дбайливого ставлення до нього, розвитку фізичної культури особистості.

**Завданнями освітньої галузі** є поглиблення в школярів із порушеннями опорно-рухового апарату знань про власне здоров’я, необхідність ведення здорового способу життя,безпечної поведінки, формування фізичної культури особистості, підвищення рівня рухової активності; удосконалення життєво необхідних умінь та навичок, вміння використовувати їх у навчальній та повсякденній діяльності; створення мотивації учнів щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я, занять фізичною культурою, вдосконалення фізичної,соціальної,психічної і духовної складових здоров’я; усвідомлення учнями цінності життя і здоров’я, значущості здорового і безпечного способу життя та фізичної культури; збагачення власного досвіду учнів щодо збереження здоров’я; розширення функціональних можливостей організму учня шляхом цілеспрямованого корекційного впливу на розвиток природних здібностей, основних фізичних якостей.

До змісту галузі «Здоров’я і фізична культура» вводиться лінія «Корекційна фізична культура» для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА). Оптимальний рівень фізичної підготовки школярів із порушеннями опорно-рухового апарату забезпечується шляхом засвоєння доступного змісту освітньої галузі у поєднанні з проведенням корекційно-розвивальної роботи. Зміст корекційно-розвивальної роботи визначається з урахуванням особливостей розвитку учнів із порушеннями ОРА мети, завдань та напрямів такої роботи.

**Здоров’язбережувальна компетентність** у дітей з порушеннями ОРА формується на між предметному рівні шляхом оволодіння предметними компетенція ми з урахуванням специфіки предметів та пізнавальних можливостей учнів основної школи; предметна – у результаті засвоєння змісту предметів освітньої галузі і оволодіння учнями відповідними

компетенціями.

*Фізичне виховання* **–** важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

**Основною метою** навчального предмета «Фізична культура» є формування в учнів із порушеннями ОРА стійкої мотивації щодо збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і корекційно-виховних завдань:

* формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров’я, фізичного розвитку;
* розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
* розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
* формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
* формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
* корекція наявних рухових порушень.

Школярів з порушеннями ОРА умовно можна поділити на кілька груп:

* діти з порушеннями рухової сфери внаслідок захворювань нервової системи (зокрема, з ДЦП та наслідками поліомієліту);
* діти з вродженою патологією опорно-рухового апарату (вроджені вивихи стегна, кривошия, клишоногість та інші деформації стопи, аномалії розвитку хребта, недорозвитком і ураженням кінцівок, аномаліями розвитку пальців кисті, артрогрипозом тощо);
* діти з набутими захворюваннями й травмами опорно-рухового апарату (травматичні ушкодження спинного мозку, головного мозку і кінцівок, поліартритом, захворюваннями скелету;
* діти, які мають порушення ОРА спадкової етіології з прогресуючими м’язовими атрофіями (міопатія Дюшена, неавральна аміотрофія Шарко-Марі, аміотрофія Вердинга-Гоффмана тощо).

Відповідно до рівня потенційних можливостей оволодіння навчальним матеріалом дітей з порушенням ОРА можна умовно розділити на наступні категорії:

1) діти з порушеннями функцій ОРА різного етіопатогенезу, які пересуваються самостійно або за допомогою допоміжних ортопедичних засобів і, що мають психічний розвиток, близький до нормального;

2) діти, позбавлені можливості самостійного пересування і самообслуговування, із затримкою психічного розвитку та збереженим мовленням;

3) діти з церебральними паралічами, ускладненими затримкою психічного розвитку, тяжкими дизартричними та іншими мовленнєвими порушеннями;

4) діти з ДЦП, які мають розумову відсталість різного ступеню важкості;

5) діти з ДЦП, які мають порушення слуху і зору різного ступеню важкості.

За ступенем важкості порушень рухових функцій і за ступенем сформованості рухових навичок школярів поділяють на три групи:

- важкі рухові порушення

- середній ступінь рухових порушень

- легкі рухові порушення

Корекційно-розвивальна робота для дітей із порушеннями ОРА спрямована на розвиток рухової сфери, зорового та слухового сприймання, мовлення, пізнавальної, соціально-комунікативної діяльності, психофізичного розвитку. Формування в них навичок просторового, соціально-побутового орієнтування, розвиток навичок саморегуляції та саморозвитку шляхом взаємодії з навколишнім природнім середовищем з урахуванням наявних знань, умінь і навичок комунікативної діяльності і творчості. Формування компенсаційних способів діяльності, як важливої умови навчання у загальноосвітній школі, створення умов для соціальної реабілітації та інтеграції дітей, розвиток їх самостійності та життєво важливих компенсацій.

Форми та засоби корекційно-розвивальної роботи (індивідуальні, групові, фронтальні) на уроках фізичної культури з дітьми, що мають порушення ОРА, визначаються загальноосвітнім закладом у відповідності з медичними показниками школярів, наявністю спеціальних умов (обладнання, інвентар, пристосованість приміщень) та індивідуальними програмами реабілітації.

Висвітлені у програмі підходи орієнтовані на учнів, які мають легкий та середній ступінь рухових порушень (діти, які можуть самостійно або з незначною допомогою дорослого пересуватися та обслуговувати себе). Діти з важкими руховими порушеннями потребують особливого нагляду та корекційно-реабілітаційної допомоги в спеціальних медичних закладах.

Для дітей з важким та середнім рівнем рухових порушень і розумовою або психічною відсталістю, з важкою руховою та мовленнєвою патологією,руховими порушеннями з епісиндромом, з розладом рухової сфери при наявності порушень зору, слуху, поведінки, адекватними формами організації навчання та виховання можуть стати спеціальні заклади освіти, реабілітаційні центри, індивідуальне навчання в домашніх умовах.

При відсутності спеціальних (корекційних) навчальних закладів за місцем проживання дитини з важкими руховими порушеннями можливі наступні варіанти організації навчання: а) *навчання на дому* (педагогам-реабілітологам необхідно мати та враховувати рекомендації від лікаря стосовно реабілітації дитини); б) *часткова інклюзія у загальноосвітню школу –* для дітей з руховими порушеннями середнього рівня. Для цього необхідні наступні умови: наявність спеціального обладнання, реалізація ортопедичного режиму, індивідуальне дозування фізичних навантажень, психологічний супровід, наявність в штатному розкладі закладу посад асистента вчителя; в) *повна інклюзія* в загальноосвітній простір можлива для дітей з легкою руховою патологією та нормальним (відповідно від віку) інтелектуальним розвитком і розбірливим мовленням. При наявності мовленнєвих порушень дитина повинна отримувати логопедичну допомогу. Корекцію порушень психічних функцій з урахуванням особливостей розвитку дитини з порушеннями ОРА може здійснювати шкільний психолог. Важливою також є наявність регулярних (1 раз у 3 місяці) оглядів та рекомендацій ортопеда та лікаря ЛФК.

У випадках інтеграції дітей з руховою патологією церебрального походження (ДЦП, наслідки травм, неврологічні захворювання та ін.) до загальноосвітньої школи необхідно реалізувати наступний комплекс корекційно-реабілітаційних умов:

а) навчання повинно поєднуватися з продовженням лікувально-реабілітаційних заходів у медичних, санаторно-курортних та реабілітаційних закладах;

б) створення освітньо-виховного середовища з толерантним відношенням до проблем дітей з порушеннями ОРА;

в) корекційно-розвивальна робота повинна будуватися з урахуванням диференційно-інтегральних оптимумів;

г) проведення при необхідності психолого-медикопедагогічних консиліумів за участю батьків дитини.

***Структура навчального процесу з фізичної культури.***

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципів варіативності, диференціації та індивідуалізації навчання в школі, які передбачають планування навчального матеріалу відповідно до психофізичних, віково-статевих особливостей учнів із порушеннями ОРА, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу,кадрового забезпечення.

Навчальна програма забезпечує:

* + безперервність, єдність та наступність між початковою та старшою школою;
  + корекційно-розвивальний характер прикладну спрямованість навчання та виховання;
  + формування всебічно розвиненої особистості.

Шкільний курс «Фізична культура» в спеціальній загальноосвітній школі для дітей з порушеннями ОРА має свою специфіку, зумовлену особливостями психофізичного розвитку учнів. Переважна більшість школярів спеціальної школи має органічне ураження ЦНС, що призводить до порушення рефлексів, утруднює розвиток основних рухових дій, призводить до нерівномірного розподілу сили м’язів, викликає скованість у рухах, статичних позах, спостерігаються порушення серцево-судинної, дихальної, вегетативної та ендокринної систем. В учнів відсутня узгодженість дихального акту з руховими діями, а також спостерігається відставання в рості, вазі відносно вікової норми, непропорційна будова тіла, різні відхилення в поставі.

Зміст програми для спеціальної школи має свої особливості:

* корекційні вправи, систематизовані за характером основної дії на організм учнів, уведені до розділу загально розвиваючих вправ;
* гімнастика та легка атлетика не виділяються в окремі розділи, а використовуються доступні учням види занять;
* введені вправи на розвиток зорово-моторної координації;
* запроваджені настільні спортивні ігри.

Уроки мають комплексний характер і будуються з використанням загально розвиваючих, коригуючи, прикладних і індивідуальних вправ та ігор. У залежності від складу класу і діагнозу учнів, ігри проводяться за спрощеними правилами.

На заняттях з фізичної культури і ЛФК особливого значення набуває індивідуальний підхід до дітей. Заняття будуються з обов’язковим урахуванням стану здоров’я і психофізичного розвитку кожного учня. Вчитель і інструктори ЛФК працюють у тісному контакті з лікарями, які формулюють корекційно-відновлювані завдання та протипокази до виконання певних вправ кожним учнем.

З метою попередження перевтоми учнів, здійснюється індивідуальний підхід до дозування фізичного навантаження на уроці. Діти займаються в спортивному одязі та взутті. Використання ортопедичного взуття та апаратів на заняттях вирішується індивідуально з лікарем-ортопедом. Під час занять усіх видів повинні бути забезпечені заходи з попередження нещасних випадків. Учнів навчають прийомам страховки і надання допомоги.

Оцінювання успішності на уроках фізкультури здійснюється в формі поточного обліку. Нормативи не виробляються, оскільки оцінка успіхів кожного учня враховує його рухові можливості та характер порушення.

Фізичне виховання учнів передбачає систему занять фізичними вправами у формі щоденних фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, двох уроків фізичної культури на тиждень, позакласної фізкультурно-масової роботи, загальношкільних, міських, обласних фізкультурно-масових і спортивних заходів.

Програма пропонує зміст різних форм фізичного виховання школярів і складається з наступних частин.

***Перша частина:*** визначає зміст фізкультурно-оздоровчих заходів, які здійснюються в режимі навчального дня:

- ранкова гімнастика;

- фізкультхвилинки під час уроків;

- вправи і рухливі ігри на перервах;

- щоденні фізкультурні заняття у групах продовженого дня.

Ранкову гімнастику, ігри та вправи на перервах, як правило, проводять на свіжому повітрі (взимку – у добре провітрюваних приміщеннях).

***Друга частина:*** включає програмний матеріал для проведення уроків фізичної культури, який є основною формою фізичного виховання у спеціальній школі.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

* забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення між предметних зв’язків;
* формування в учнів навичок та умінь самостійних занять фізичними вправами;
* забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, корекційно-розвивальної спрямованості навчального процесу;
* забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
* використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
* досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров’я.

Навчальний матеріал програми складається з таких розділів: «Легка атлетика», «Гімнастика», «Спортивні ігри», «Настільні ігри».

У кожний розділ включені «Теоретичні відомості»,що дає можливість вчителю мотивувати оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини, розкрити основні причини довголіття, ознайомити учнів з народними традиціями, розвитком фізкультури і спорту в регіоні і в державі.

Розділ «Легка атлетика»: різновиди ходьби, біг, стрибки і метання. Заняття проводяться з оздоровчо-лікувальною метою, а також розвити в учнів життєво важливі рухові навички та фізичні якості гнучкість, спритність, швидкість, витривалість і силу.

Розділ «Гімнастика»: спеціально відібрані фізичні вправи, які мають оздоровчо-відновлювальний вплив на різні ланки опорно-рухового апарату, м’язові групи і системи, коригують недоліки розвитку.

Розділ «Спортивні ігри»: формують координацію рухів, сприяють розвитку фізичних якостей, засвоєння технічних елементів гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій, формування рухових навичок.

Розділ «Настільні ігри»: популярність серед різних вікових категорій школярів, покращує логічне і математичне мислення, згуртовує дітей у колективі.

**Орієнтовна сітка розподілу навчальних годин**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ТЕМА** | **К Л А С И** | |
| **6** | **7** |
| Теоретичні відомості | 2 | 2 |
| Гімнастика | 10 | 8 |
| Легка атлетика | 14 | 16 |
| Спортивні ігри | 36 | 38 |
| Настільні ігри | 8 | 6 |
|  |  |  |
| ***Всього годин*** | 70 | 70 |

***Третя частина:*** позакласні форми фізичного виховання – заняття учнів у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, фізкультурно-оздоровчих годинах.

***Четверта частина:*** шкільні фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи.

Мета цих заходів – пропаганда фізичної культури і спорту серед школярів, вчителів, вихователів. Удосконалення форм активного відпочинку дітей, ознайомлення із традиціями української національної фізичної культури, впровадження спорту в побут школяра, ознайомлення з історією Олімпійського і Паралімпійського руху.

Всі учні за станом здоров’я віднесені до підготовчої і спеціальної медичних груп. Вони звільняються від вправ, які протипоказані їхньому здоров’ю. Поточні оцінки для них виставляються за теоретичні знання та техніку виконання рухових дій.

Виходячи з того, що учні спеціальної школи мають складні відхилення у фізичному розвитку і порушення моторики, потребують спеціальних занять. З метою проведення цієї роботи систематично і планомірно введені спеціальні корекційні заняття лікувальною фізкультурою. Ці групи комплектуються на початку навчального року згідно з висновками лікаря. В особливо складних випадках проводяться індивідуальні заняття з окремими учнями.

**6 клас**

**(70 год. 2 год. на тиждень)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **К-сть**  **год.** | **Зміст навчального**  **матеріалу** | **Навчальні досягнення учня** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи** |
| **2** | ***Теоретичні відомості.***  Правила техніки безпеки під час занять у спортзалі і на спортивному майданчику. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Особиста гігієна, загартування, водні процедури. | - *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 стійкого інтересу до занять фізичними вправами.  Учень може самостійно назвати види і різновиди найпростіших вправ; перелічити правила техніки безпеки при їхньому виконанні, дотримує вимоги гігієни після уроків фізкультури, виконує домашні завдання з фізичної культури. |
| **10** | **Гімнастика**  ***Стройові вправи***  Попередня та виконавча частина команд.  Шикування класу. Рапорт.  Ходьба в ногу, зміна ноги під час ходьби.  Виконання команд «Ліворуч!», «Праворуч!»,  «Кругом!».  Поняття про фланги, інтервал, дистанція, направляючий та замикаючий.  Перешикування з однієї  шеренги в дві, з колони по одному в колону по два. | - виконує правильно основні команди,повороти на місці;  - вміє розподілити клас, перешикування | Розвиток мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація;  вдосконалення здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.  Формування уявлень про оточуюче середовище, власне тіло;  .правильну поставу та корекцію вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості). |
| ***Загально розвиваючі і коригуючі******вправи.*** Вивчити і закріпити основні положення і рухи рук, голови, кінцівок, тулуба. Збереження заданого положення голови під час виконання нахилів, поворотів і обертань тулубом. Із вихідного положення – стоячи, ноги нарізно, руки на пояс, повороти тулуба ліворуч, праворуч з одночасними нахилами. Перехід із упору присівши в упор лежачи поштовхом ніг і повернення у вихідне положення. Випади: вперед і в сторони, назад.  Напівприсіди з різними положеннями рук (вперед, на пояс, за голову). Піднімання зігнутих і випростаних ніг у положенні стоячи, лежачи на спині. | - уміє виконувати вправи відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання; процесів мислення: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.  Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.  Удосконалення окоміру, точності просторово-силових і тимчасових диференціювань. |
| **10** | **Гімнастика**  ***Дихання.*** Рівномірне дихання з вдихом через ніс і поштовхоподібним у 2-3 прийоми видихом через рот. Рівномірне дихання з вдихом через ніс і подовженим видихом через рот з вимовою голосних або приголосних звуків. Накачування повітряних кульок. | - може регулювати дихання відповідно до навантаження;  - уміє виконувати дихання вивченими способами. | Формування темпо-ритмової структури рухів.  Удосконалення навичок одночасного дихання, рухів і мовлення. |
| ***Вправи на розвиток просторової******орієнтації****.*  Ходьба і повороти без контролю зору. Стрибки назад, вправо, вліво у визначене місце. Підлізання під перешкоду певної висоти з розплющеними і заплющеними очима. | - може виконати вправи з контролем та без контролю зору. | Формування правильної постави та корегування вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості).  Розвиток здатності до збереження рівноваги; орієнтування в просторі; функції вестибулярного апарату;  координацію рухів. |
| ***Вправи з гімнастичними палицями****.* Виконання вправ із вихідних положень – стоячи, лежачи на спині і животі. Нахили і повороти з гімнастичною палицею над головою, за спиною. Різновиди ходьби з палицею за спиною. | - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.  Розвиток спритності у рівновазі.  Удосконаленнякоординаційних можливостей, автоматизоване дотримання правильної постави. |
| ***З обручами.*** Повороти з обручами в руках праворуч, ліворуч. Нахили вперед назад. Присідання перехід і перестрибування з одного обруча в другий, крутіння на талії. | - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.  Розвиток спритності у рівновазі.  Удосконаленнякоординаційних можливостей дітей, автоматизоване дотримання правильної постави. |
| ***З великими м’ячами****.* Підкидання м’яча вгору і ловіння його обома руками. Передавання м’яча у парах. Кидання м’яча в стінку і ловіння його. Ведення м’яча. | - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.  Розвиток спритності у рівновазі.  Удосконаленнякоординаційних можливостей дітей, автоматизоване дотримання правильної постави. |
| ***З малими м’ячами.*** Підкидання м’яча лівою рукою ловіння правою і навпаки. Удари м’ячем до підлоги правою і лівою рукою. Кидання м’ячем у стінку і ловіння його після відскоку. Перекочування м’яча в парах. | - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв’язок;  орієнтуватися в послідовності елементів при виконанні цілісної дії. |
| **10** | **Гімнастика**  ***З набивним м’ячем.***Передавання м’яча зліва направо і справа наліво, стоячи в колі. Підкидання м’яча вгору і ловіння його. Повороти тулуба ліворуч, праворуч з різними положеннями м’яча. Кидки м’яча в парах обома руками. | - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.  Розвиток спритності у рівновазі.  Удосконаленнякоординаційних можливостей дітей, автоматизоване дотримання правильної постави. |
| ***Акробатичні вправи.***Перекиди вперед, назад. Стійка на лопатках, «міст» з положення, лежачи на спині. Вправи для розвитку гнучкості. | - може виконувати найпростіші акробатичні та гімнастичні вправи відповідно до своїх можливостей. | Розвиток здатності до збереження рівноваги; орієнтування в просторі. Сприяннярозвитку функцій вестибулярного апарату. |
| ***Лазіння.***Лазіння по гімнастичній драбинці вгору і вниз. Лазіння по похилій гімнастичній лаві. Вис на канаті і лазіння довільним способом. | - уміє виконувати вправу відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати 2-4 рази. | Розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні вправ. |
| ***Рівновага.***«Ластівка» на підлозі без підтримки. Ходьба по гімнастичній лаві, переступаючи через перешкоди. Ходьба вгору і вниз по похилій гімнастичній лаві | - виконує ускладнені вправи на рівновагу відповідно до своїх індивідуальних можливостей. | Сприяннярозвитку вправ на рівновагу в ускладнених умовах (після поворотів, крутіння, на висоті 20см, на похилій дошці). |
| **14** | **Легка атлетика**  ***Ходьба.*** Різновиди ходьби ( на пальцях, на п’ятах, на зовнішній і внутрішній поверхнях стопи, навхрестним кроком, з високим підніманням стегна, напівприсідом). Ходьба зі зміною темпу, напрямку та зупинками за звуковим сигналом. (на милицях, на ходулях, з допомогою вчителя). | - уміє ходити різними видами ходьби, зберігаючи правильну поставу | Виховання потреби щодо занять фізичними вправами. Формування вміння до довільного напруження та розслаблення м’язів, навичок самоконтролю кардіо-респіраторної системи. |
| ***\*Біг.*** Повільний біг у рівномірному темпі до 2 хв. Човниковий біг 4 х 9м. Біг у чергуванні з ходьбою. Біг 30 і 50м на швидкість з високого старту. (на милицях, ходулях, з допомогою вчителя)  **\****учні, які самостійно не пересуваються, допомагають вчителю на старті або фініші.* | - 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. | Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей;  довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Розвиток швидкості, спритності, здатності приймати швидкі рішення. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **К-сть**  **год.** | **Зміст навчального**  **матеріалу** | **Навчальні досягнення учня** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи** |
| **14** | **Легка атлетика**  ***\*Стрибки.***Фази стрибка у довжину з місця. Стрибки через скакалку.  **\****учні, які самостійно не пересуваються, допомагають вчителю.* | 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. | Формування довільних дій та волі, пов’язані з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. |
| ***\*Метання.***Метання тенісного м’яча на дальність з місця, з трьох кроків розбігу. Метання гранати (300г.) з місця, з трьох кроків розбігу.  Метання з місця в мішень. Метання набивного м’яча (1кг) із-за голови двома руками з місця  *учні, які самостійно не пересуваються, метання м’яча виконують в положенні сидячи.* | - виконує метальні рухи відповідно до своїх індивідуальних можливостей. | Розвиток координації, ініціативи, витримки, послідовності, швидкості під час виконання рухових завдань;  виконання вправ на удосконалення тонкої моторики кисті та пальців рук.  Формування кінестетичного відчуття і навиків кидання та ловіння. |
| **36** | **Спортивні ігри**  ***\*Волейбол.***Основні правила гри. Розміщення гравців на майданчику. Правила переміщення гравців. Передача м’яча двома руками зверху і знизу, подача м’яча однією рукою. Розігрування м’яча в три передачі, навчальна гра.  **\****учні, які самостійно не пересуваються, передачі і подачі м’яча виконують в положенні сидячи.* | - знає переміщення гравців, виконує передачу м’яча двома руками зверху і знизу, подачу однією рукою знизу. | Розвиток відчуття різної модальності;  уміння утримувати інформацію протягом певного часу;  усі види уявлень.  Формування координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем;  сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій. |
| ***\*Баскетбол.*** Правила гри в баскетбол. Основна стійка баскетболіста, переміщення в стійці ліворуч, праворуч, вперед, назад, зупинка по свистку. Передача м’яча двома руками від грудей, ведення м’яча на місці, кроком, кидок м’яча в кошик.  **\****учні, які самостійно не пересуваються, кидок в кільце і ведення м’яча виконують в положенні сидячи.* | - уміє виконати ведення м’яча кроком; орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії | Формування координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем;  сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій. |
| ***Футбол.***Основні правила гри. Удари по м’ячу внутрішньою стороною ступні на місці і по м’ячу що котиться. Передача м’яча внутрішньою стороною ступні, зупинка підошвою. Ведення м’яча, удар по нерухомому м’ячу, навчальна гра. | - володіє навиками ведення м’яча, може виконати удар по м’ячу у ворота з 11м | Формування довільності дій та волі, пов’язаних з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. |
| **36** | **Спортивні ігри**  ***\*Настільний теніс.***Основні правила гри. Стійка і переміщення тенісиста. Підбір ракетки, жонглювання тенісною кулькою. Різновиди подач. Накат зліва і справа. Навчальна гра.  **\****учні, які самостійно не пересуваються, передачі і подачі кульки виконують в положенні сидячи.* | - вміє жонглювати тенісною кулькою, виконує подачі, накати. | Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом.  Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів,  перешкод у розв’язанні поставлених завдань. |
| **6** | **Настільні ігри**  ***Шашки, шахи, доміно.***  Основні правила гри. | - знає правила гри  - продумує на 1-2 ходи вперед | Розвиток інтелекту, логічного мислення, аналіз і прорахунок ситуації; математичних здібностей: уважність, швидкість реакції, кмітливість і навіть хитрість.  Корекція дрібної моторики верхніх кінцівок. |
| **3р.**  **в**  **тиж**  **де**  **нь** | **Плавання** ( гурток**)**  Техніка безпеки поводження на воді.  Реабілітаційно-оздоровчий вплив занять.  Тримання на воді без рухів і з рухами ніг та рук.  Ковзання на поверхні води.  Плавання з опущеним у воду обличчям  Плавання з піднятою головою тримаючись за дошку.  Вільний стиль. | - вміє триматись на воді, виконує ковзання по поверхні води  - вміє плисти на відстань 20-25м | Формування вміння до довільного напруження та розслаблення м’язів, навичок самоконтролю;  правильну поставу. Виховання вольових якостей.  Корекція недоліків опорно-рухового апарату;  діяльності серцево-судинної та дихальної системи.  Загартування організму. |
|  | **Рухливі ігри та естафети** *(Додаток 1).* | - уміти організувати і провести рухливу гру. | Формування довільних дій та волі, пов’язані з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. |
|  | ***Вправи на профілакторі Євмінова*** *(Додаток2).* | - вміє користуватись профілактором | Профілактика початкових форм сколіозу, порушення постави, зміцнення різних груп м’язів, покращення росту тіла, корекція пропорцій тулуба. |

**7 клас**

**(70 год. 2 год. на тиждень)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **К-сть**  **год.** | **Зміст навчального**  **матеріалу** | **Навчальні досягнення учня** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи** |
| **2** | ***Теоретичні відомості.***  Правила техніки безпеки під час занять у спортзалі і на спортивному майданчику. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Особиста гігієна, загартування, водні процедури. | - *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 стійкого інтересу до занять фізичними вправами.  Учень може самостійно назвати види і різновиди найпростіших вправ; перелічити правила техніки безпеки при їхньому виконанні, дотримує вимоги гігієни після уроків фізкультури, виконує домашні завдання з фізичної культури. |
| **8** | **Гімнастика**  ***Стройові вправи***  Попередня та виконавча частина команд.  Шикування класу. Рапорт.  Ходьба в ногу, зміна ноги під час ходьби.  Виконання команд «Ліворуч!», «Праворуч!», «Кругом!».  Поняття про фланги, інтервал, дистанція, направляючий та замикаючий.  Перешикування з однієї  шеренги в дві,три; з колони по одному в колону по два, три. | - виконує правильно основні команди,повороти на місці;  - вміє розподілити клас, перешикування | Розвиток мовлення, збагачування словникового запасу та його конкретизація;  здатність до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяти розвитку функцій вестибулярного апарату.  Формування уявлення про оточуюче середовище, власне тіло;  .правильну поставу та корекцію вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості). |
| ***Загально розвиваючі і коригуючі******вправи.*** Вивчити і закріпити основні положення і рухи рук, голови, кінцівок, тулуба. Збереження заданого положення голови під час виконання нахилів, поворотів і обертань тулубом. Із вихідного положення – стоячи, ноги нарізно, руки на пояс, повороти тулуба ліворуч, праворуч з одночасними нахилами. Перехід із упору присівши в упор лежачи поштовхом ніг і повернення у вихідне положення. Випади: вперед і в сторони, назад.  Напівприсіди з різними положеннями рук (вперед, на пояс, за голову). Піднімання зігнутих і випростаних ніг у положенні стоячи, лежачи на спині. | - уміє виконувати вправи відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Формування уявлення про оточуюче середовище, власне тіло.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання; процесів мислення: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.  Корекція недоліків у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.  Удосконалення окоміру, точності просторово-силових і тимчасових диференціювань. |
| **8** | **Гімнастика**  ***Дихання.*** Рівномірне дихання з вдихом через ніс і поштовхоподібним у 2-3 прийоми видихом через рот. Рівномірне дихання з вдихом через ніс і подовженим видихом через рот з вимовою голосних або приголосних звуків. Накачування повітряних кульок. | - може регулювати дихання відповідно до навантаження;  - уміє виконувати дихання вивченими способами. | Формування темпо-ритмової структури рухів.  Удосконаленнянавичок одночасного дихання, рухів і мовлення. |
| ***Вправи на розвиток просторової******орієнтації****.*  Ходьба і повороти без контролю зору. Стрибки назад, вправо, вліво у визначене місце. Підлізання під перешкоду певної висоти з розплющеними і заплющеними очима. | - може виконати вправи з контролем та без контролю зору. | Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості).  Розвиток здатності до збереження рівноваги; орієнтування в просторі; функції вестибулярного апарату;  координацію рухів. |
| ***Вправи з гімнастичними палицями****.* Виконання вправ із вихідних положень – стоячи, лежачи на спині і животі. Нахили і повороти з гімнастичною палицею над головою, за спиною. Різновиди ходьби з палицею за спиною. | - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.  Розвито**к** спритності у рівновазі.  Удосконаленнякоординаційних можливостей дітей, автоматизоване дотримання правильної постави. |
| ***З обручами.*** Повороти з обручами в руках праворуч, ліворуч. Нахили вперед назад. Присідання перехід і перестрибування з одного обруча в другий, крутіння на талії. | - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.  Розвиток спритності у рівновазі.  Удосконаленнякоординаційних можливостей дітей, автоматизоване дотримання правильної постави. |
| ***З великими м’ячами****.* Підкидання м’яча вгору і ловіння його обома руками. Передавання м’яча у парах. Кидання м’яча в стінку і ловіння його. Ведення м’яча. | - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.  Розвиток спритності у рівновазі.  Удосконаленнякоординаційних можливостей дітей, автоматизоване дотримання правильної постави. |
| ***З малими м’ячами.*** Підкидання м’яча лівою рукою ловіння правою і навпаки. Удари м’ячем до підлоги правою і лівою рукою. Кидання м’ячем у стінку і ловіння його після відскоку. Перекочування м’яча в парах. | - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв’язок;  орієнтуватися в послідовності елементів при виконанні цілісної дії. |
| **8** | **Гімнастика**  ***З набивним м’ячем.***Передавання м’яча зліва направо і справа наліво, стоячи в колі. Підкидання м’яча вгору і ловіння його. Повороти тулуба ліворуч, праворуч з різними положеннями м’яча. Кидки м’яча в парах обома руками. | - уміє виконувати вправи з предметами відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ. | Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.  Розвиток спритності у рівновазі.  Удосконаленнякоординаційних можливостей дітей, автоматизоване дотримання правильної постави. |
| ***Акробатичні вправи.***Перекиди вперед, назад. Стійка на лопатках, «міст» з положення, лежачи на спині. Вправи для розвитку гнучкості.. | - може виконувати найпростіші акробатичні та гімнастичні вправи відповідно до своїх можливостей. | Розвиток здатності до збереження рівноваги; орієнтування в просторі. Сприяннярозвитку функцій вестибулярного апарату. |
| ***Лазіння.***Лазіння по гімнастичній драбинці вгору і вниз. Лазіння по похилій гімнастичній лаві. Вис на канаті і лазіння довільним способом. | - уміє виконувати вправу відповідно до своїх індивідуальних можливостей;  - може самостійно виконати 2-4 рази. | Розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні вправ. |
| ***Рівновага.***«Ластівка» на підлозі без підтримки. Ходьба по гімнастичній лаві, переступаючи через перешкоди. Ходьба вгору і вниз по похилій гімнастичній лаві | - виконує ускладнені вправи на рівновагу відповідно до своїх індивідуальних можливостей. | Сприяннярозвитку вправ на рівновагу в ускладнених умовах (після поворотів, крутіння, на висоті 20см, на похилій дошці). |
| **16** | **Легка атлетика**  ***Ходьба.*** Різновиди ходьби ( на пальцях, на п’ятах, на зовнішній і внутрішній поверхнях стопи, навхрестним кроком, з високим підніманням стегна, напівприсядом). Ходьба зі зміною темпу, напрямку та зупинками за звуковим сигналом. (на милицях, на ходулях, з допомогою вчителя). | - уміє ходити різними видами ходьби, зберігаючи правильну поставу | Виховування потреби щодо занять фізичними вправами. Формування вміння до довільного напруження та розслаблення м’язів, навичок самоконтролю кардіо-респіраторної системи. |
| ***\*Біг.*** Повільний біг у рівномірному темпі до 2 хв. Човниковий біг 4 х 9м. Біг у чергуванні з ходьбою. Біг 30 і 50м на швидкість з високого старту. (на милицях, ходулях, з допомогою вчителя)  **\****учні, які самостійно не пересуваються за допомогою візка, допомагають вчителю на старті або фініші.* | - 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. | Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей;  довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань.  Розвиток швидкості, спритності, здатність приймати швидкі рішення. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **К-сть**  **год.** | **Зміст навчального**  **матеріалу** | **Навчальні досягнення учня** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи** |
| **16** | **Легка атлетика**  ***\*Стрибки.***Фази стрибка у довжину з місця. Стрибки через скакалку.  **\****учні, які самостійно не пересуваються, допомагають вчителю.* | 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. | Формування довільних дій та волі, пов’язані з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. |
| ***\*Метання.***Метання тенісного м’яча на дальність з місця, з трьох кроків розбігу. Метання гранати (300, 500г.) з місця, з трьох кроків розбігу.  Метання з місця в мішень. Метання набивного м’яча (1, 2кг) із-за голови двома руками з місця  *учні, які самостійно не пересуваються,метання м’яча виконують в положенні сидячи.* | - виконує метальні рухи відповідно до своїх індивідуальних можливостей. | Розвиток координації, ініціативи, витримки, послідовності, швидкості під час виконання рухових завдань;  виконання вправ на удосконалення тонкої моторики кисті та пальців рук.  Формування кінестетичних відчуттів і навичок кидання та ловіння. |
| **38** | **Спортивні ігри**  ***\*Волейбол.***Основні правила гри. Розміщення гравців на майданчику. Правила переміщення гравців. Передача м’яча двома руками зверху і знизу, подача м’яча однією рукою. Розігрування м’яча в три передачі, навчальна гра.  **\****учні, які самостійно не пересуваються, передачі і подачі м’яча виконують в положенні сидячи.* | - знає переміщення гравців, виконує передачу м’яча двома руками зверху і знизу, подачу однією рукою знизу і зверху. | Розвиток відчуття різної модальності;  уміння утримувати інформацію протягом певного часу;  усі види уявлень.  Формування координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем;  сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій. |
| ***\*Баскетбол.*** Правила гри в баскетбол. Основна стійка баскетболіста, переміщення в стійці ліворуч, праворуч, вперед, назад, зупинка по свистку. Передача м’яча двома руками від грудей, ведення м’яча на місці, кроком, штрафний кидок м’яча.  **\****учні, які самостійно не пересуваються, кидок в кільце і ведення м’яча виконують в положенні сидячи.* | - уміє виконати ведення м’яча кроком; орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії | Формування координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем;  сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій. |
| ***Футбол.***Основні правила гри. Удари по м’ячу внутрішньою стороною ступні на місці і по м’ячу що котиться. Передача м’яча внутрішньою стороною ступні, зупинка підошвою. Ведення м’яча, удар по нерухомому м’ячу, жонглювання, навчальна гра. | - володіє навиками ведення м’яча, може виконати удар по м’ячу у ворота з 11м | Формування довільних дій та волі, пов’язаних з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. |
| **38** | **Спортивні ігри**  ***\*Настільний теніс.***Основні правила гри. Стійка і переміщення тенісиста. Підбір ракетки, жонглювання тенісною кулькою. Різновиди подач. Накат і підрізка зліва, справа. Навчальна гра.  **\****учні, які самостійно не пересуваються, передачі і подачі кульки виконують в положенні сидячи.* | - вміє жонглювати тенісною кулькою, виконує подачі, накати, підрізки. | Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом.  Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів,  перешкод у розв’язанні поставлених завдань. |
| **8** | **Настільні ігри**  ***Шашки, шахи, доміно.***  Основні правила гри. | - знає правила гри  - продумує на 2-3 ходи вперед | Розвиток інтелекту, логічного мислення, аналізу і прорахунок ситуації; математичні здібності уважність, швидкість реакції, кмітливість і навіть хитрість.  Корекція дрібної моторики верхніх кінцівок. |
| **3р.**  **в**  **тиж**  **де**  **нь** | **Плавання** ( гурток**)**  Техніка безпеки поводження на воді.  Реабілітаційно-оздоровчий вплив занять.  Тримання на воді без рухів і з рухами ніг та рук.  Ковзання на поверхні води.  Плавання з опущеним у воду обличчям  Плавання з піднятою головою тримаючись за дошку.  Вільний стиль.  Плавання на спині. | - вміє триматись на воді, виконує ковзання по поверхні води  - вміє плисти на відстань 25-50м | Формування вміння до довільного напруження та розслаблення м’язів, навичок самоконтролю;  правильну поставу. Виховання вольових якостей.  Корекція недоліків опорно-рухового апарату;  діяльності серцево-судинної та дихальної системи.  Загартування організму. |
|  | **Рухливі ігри та естафети** *(Додаток 1).* | - уміти організувати і провести рухливу гру. | Формування довільних дій та волі, пов’язані з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. |
|  | ***Вправи на профілакторі Євмінова*** *(Додаток2).* | - вміє користуватись профілактором | Профілактика початкових форм сколіозу, порушення постави, зміцнення різних груп м’язів, покращення росту тіла, корекція пропорцій тулуба. |

**ОРІЄНТОВНІ ВИМОГИ ДО ЗНАНЬ ТА УМІНЬ**

**1. Основи знань з фізичної культури.**

* мати уявлення про:

- фізичну культуру як засіб підвищення функціональних можливостей організму, імунітету (захисних сил) учнів, складову здорового способу життя;

- фізичні вправи та їх вплив на фізичний розвиток людини;

історію олімпійських ігор;

- спортивні традиції українського народу та сучасні досягненнями вітчизняних атлетів;

- знати та дотримуватися правил безпеки під час занять фізичною культурою, при проведенні рухливих ігор, естафет та змагань;

- усвідомлювати вплив фізичних вправ на фізичний розвиток організму.

**2. Рухова діяльність.**

* володіти базовими руховими навичками відповідно індивідуальним можливостям :

- у воді (елементи плавання) за наявності відповідних умов;

- в положенні лежачи;

- в положенні на чотирьох (повзанні);

- в положенні сидячи;

- в положенні стоячи;

- в ходьбі;

- в лазінні;

- в бігу;

- в підстрибуваннях та доступних стрибках.

**3. Елементи спортивних вправ.**

* вміти виконувати доступні:

- гімнастичні та акробатичні вправи в лежачо-горизонтальних положеннях;

- вправи на велотренажері, біговій доріжці, профілакторі Євмінова;

- метання різних предметів на дальність та влучність;

- елементи малого туризму (пересування по різній місцевості, подолання перешкод);

- гімнастичні вправи на поперечині, драбині та інших конструкціях;

біг на короткі дистанції.

**4. Розвиток фізичних якостей.**

* вміти застосовувати (виконувати):

- вправи для гнучкості;

- вправи для сили;

- вправи для статичної рівноваги;

- вправи для динамічної рівноваги;

- вправи для загальної координації тулуба та кінцівок;

- вправи для координації рук;

- вправи для дрібної координації кистей та пальців;

- вправи для точності рухів кінцівок та загальних рухів;

- вправи для швидкості;

- вправи для витривалості;

**5. Загальний фізичний розвиток.**

* вміти розвивати (формувати, покращувати):

- загальний м’язовий корсет;

- основні кистьові функції (опірну, хапальну, маніпулятивну); оптимальну поставу;

- основні функції стоп (опірну, перекачувальну, ресорну);

- функціональний стан нервової, серцево-судинної, дихальної та ін. систем організму;

- загартуватись повітрям, водою, сонцем.

***Додаток 1.***

**Перелік рухливих ігор та естафет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Назва гри** | **клас** | **Спрямованість рухових дій** | **Розвиток рухових якостей** |
| **1** | **Баранець** | **6 – 10** | **ходьба, біг** | **спритність** |
| **2** | **Бій півнів** | **6 – 10** | **стрибки** | **швидкість, сила** |
| **3** | **Виклик номерів** | **6 – 7** | **біг, стрибки** | **швидкість, спритність** |
| **4** | **Вище землі** | **6 – 7** | **біг, лазіння** | **спритність** |
| **5** | **Влуч м’ячем** | **6 – 7** | **біг, метання** | **швидкість, сила** |
| **6** | **Влуч у мішень** | **6 – 7** | **метання** | **швидкість, сила** |
| **7** | **Влуч у ціль** | **6 – 7** | **метання** | **швидкість, сила** |
| **8** | **Вужі** | **6 – 7** | **ходьба, біг** | **спритність** |
| **9** | **Гонка м’ячів** | **6 – 7** | **передача м’яча** | **спритність** |
| **10** | **Гопак** | **6 – 7** | **присідання** | **сила ніг** |
| **11** | **День та ніч** | **6 – 7** | **біг** | **швидкість** |
| **12** | **Заборонений рух** | **6 – 7** | **ЗРВ** | **увага** |
| **13** | **Земля, вода, повітря, вогонь.** | **6 – 7** | **передача м’яча** | **спритність** |
| **14** | **Мисливці і качки** | **6 – 7** | **біг, метання** | **швидкість сила, спритність** |
| **15** | **М’яч капітану** | **6 – 7** | **передача м’яча** | **швидкість, сила** |
| **16** | **Останній вибуває** | **6 – 7** | **біг** | **швидкість** |
| **17** | **Передай – бол** | **6 – 7** | **біг, передача м’яча** | **спритність** |
| **18** | **Потяг** | **6 – 7** | **біг** | **витривалість** |
| **19** | **Садіння і збір картоплі** | **6 – 7** | **біг** | **швидкість, спритність** |
| **20** | **Силачі** | **6 – 7** | **перетягування** | **сила** |
| **21** | **Сильніше і швидше** | **6 – 7** | **метання, біг** | **швидкість, сила** |
| **22** | **Третій ( другий) зайвий** | **6 – 7** | **біг** | **спритність** |
| **23** | **Уважні сусіди** | **6 – 7** | **ЗРВ** | **увага** |
| **24** | **Естафета з перешкодами** | **6 – 7** | **біг, стрибки** | **швидкість, спритність** |
| **25** | **Індійська естафета** | **6 – 7** | **рівновага** | **спритність** |
| **26** | **Естафета «кенгуру»** | **6 – 7** | **стрибки** | **швидкість, сила** |
| **27** | **Хто спритніший** | **6 – 7** | **біг, передача** | **спритність** |

***Додаток 2***

**Методика Євмінова** з використанням «профілактора» - це єдина система лікування, відновлення і профілактика захворювань хребта і збереження здоров’я протягом всього життя.

1. Усуває причину захворювання хребта, і таким чином, назавжди усуває біль спини.
2. Відновлює всі функції хребта.
3. Попереджує розвиток патологічних процесів в хребті.
4. Це єдиний спосіб лікування множинних гриж між хребцевих дисків.
5. Застосовується як необхідна терапія після операцій на хребет.
6. Відновлює і підтримує ріст протягом життя.
7. Збільшує ріст людини на 10-15см при заняттях по спеціальній програмі для збільшення росту.
8. Використовується в домашніх умовах для всієї сім’ї.

Методика використання «Профілактора Євмінова» пропонує постійну довготривалу дію на хребет способом тракції (витяжки) одночасно з виконанням спеціальних комплексів вправ. Профілактор використовується для попередження і лікування наступних захворювань хребта:

* + остеохондроз шийного і поперекового відділів хребта;
  + початкових форм сколіозу, попередження прогресуючих важких форм сколіозу;
  + хвороби Шойерман-Мау, підліткового кіфозу;
  + порушення постави;
  + радикулітів різного походження.

Застосування профілактора дає позитивний ефект:

* покращує загальний фізичний розвиток і зміцнює різні м’язові групи:
* знімає втому м’язів спини і тулуба:
* покращує ріст в дітей:
* корекція статури, зменшення ваги тіла і формування талії.

Загальна тривалість занять на профілакторі 20-60хв на день, найкраще проводити заняття 2-5 раз в день по 7-20хв. Для того , щоб підготувати м’язи до роботи на профілакторі, перед виконанням комплексу вправ необхідно виконати невелику розминку.

При виконанні вправ необхідно дотримуватись принципу послідовності і систематичності.