|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки УкраїниІнститут спеціальної педагогіки НАПН України |
| **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ****ФІЗИЧНА КУЛЬТУРа****8-10 класи****Укладач: М.М. Гаман** - вчитель фізичної культури, спеціаліст вищої категорії Бориславської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату  |
| Київ – 2016 |

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

***Здоров’я – це ще не все,***

***але все без здоров’я – ніщо.***

**Сократ**

*ВСТУП*

Проблема відновлення порушених функцій у дітей з ураженнями опорно-рухового апарату є надзвичайно актуальною. Останнім часом спостерігається розширення сфер інтеграції осіб з інвалідністю у житті суспільства і збільшуються їх шанси на участь у рекреативній діяльності, аж до участі в спортивних заходах.

Необхідність і ефективність фізичної культури і спорту полягає не тільки у фізичному і психічному розвитку осіб з інвалідністю, але і в тому, що вони сприяють їх соціальній адаптації, реабілітації, інтеграції до навколишнього середовища.

Певні результати можуть бути отримані при реабілітації, яка розпочата у ранні терміни і проводиться комплексно, систематично, протягом тривалого періоду часу. Однак і при цьому досягнуті результати можуть бути недостатніми. Не завжди вдається досягти значної (достатньої) рухової і соціальної адаптації осіб із порушеннями психофізичного розвитку. Це визначає необхідність пошуку нових підходів і методів, спрямованих на оптимізацію реабілітаційних впливів, що особливо стосується школярів з дитячим церебральним паралічем (ДЦП) та тяжкими порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА).

Давно утвердилася думка, що у дітей з ДЦП у пізній стадії хвороби відновлення рухових функцій малоефективне внаслідок грубого органічного враження структур головного мозку. Методи і засоби реабілітаційного впливу стосовно дітей з наслідками церебрального паралічу пізньої стадії зводяться до застосування медикаментозної терапії і масажу у поєднанні з прийомами класичної лікувальної фізичної культури або ортопедо – хірургічним лікуванням і часто не вирішують повністю завдань відновлення й корекції рухових порушень. Це вимагає вдосконалення колишніх методичних підходів і пошуку нових, більш ефективних форм роботи з дітьми з інвалідністю, особливо при ДЦП.

За останній час спостерігається тенденція зростання кількості дітей з тяжкими формами ДЦП, що викликає значні труднощі в їхньому лікуванні і комплексній медико-психолого-педагогічній реабілітації.

Основною ознакою, яка характеризує клінічну картину ДЦП, є рухові порушення, які, у першу чергу, відзначаються патологією м’язового тонусу, здатністю утримання статичної та динамічної стійкості у різних положеннях, виконувати довільні рухи, необхідні для самообслуговування і активної життєдіяльності.

Фізичне виховання дітей з ДЦП повинно сприяти підвищенню рівня їх підготовки до трудової діяльності, формуванню навичок правильного виконання основних рухів, поліпшенню фізичного стану здоров’я.

При частковій або повній втраті рухливості у дітей перш за все сповільнюється процес оволодіння руховими вміннями і навичками, порушуються функції рівноваги, швидкості й точності.

Для вирішення корекційно–виховних і оздоровчих завдань передусім необхідно збільшити рухову активність дітей з ДЦП, розширюючи зміст і форми всієї системи фізичного виховання дітей: у школі уроки фізичної культури, заняття ЛФК, позакласні й позашкільні заняття з фізичної культури. У цій роботі активну участь повинен брати весь педагогічний колектив школи, батьки, спеціалісти з фізичної реабілітації.

Рухова активність, що відповідає можливостям організму дітей, удосконалює їх фізичний статус, сприяє гармонійному розвитку рухових якостей, підвищує емоційний стан, створює необхідні передумови для виконання трудових завдань. Цілеспрямовані заняття фізичними вправами забезпечують корекцію рухових порушень і підвищують працездатність організму людини.

У наш час існує багато методів лікування ДЦП – це лікувальна фізична культура, медичні процедури, фізіотерапевтичне лікування, медикаментозне лікування, лікування музикою, психопедагогічне лікування. Для цього застосовуються як консервативні, так і оперативні методи лікування. Вони, певною мірою, поліпшують функцію опорно-рухового апарату. Консервативне лікування є основним при всіх формах і ступенях тяжкості ДЦП. Серед консервативних методів відновлювального лікування рухових розладів церебрального походження провідна роль належить лікувальній фізкультурі.

 Фахівці з ЛФК і фізичного виховання, що працюють у спеціальній школі для дітей з порушеннями ОРА, ставлять перед собою такі завдання:

* поліпшення рухливості в суглобах,
* стабілізація опороздатності, підвищення працездатності організму, навчання правильного дихання,
* відновлення рухової активності,
* виховання схеми тіла (пози) і постави, тренування системи рівноваги, поліпшення координації рухів (відновлення їх ритмічності й узгодженості).

Ефективність фізичних вправ залежить від стану інтелекту, пам’яті, ступеня зацікавленості школяра заняттями, тобто від активної участі самого дитини з порушенням у відновленні порушених функцій.

Загальними і обов’язковими принципами для методики ЛФК є наступне:

* регулярність, систематичність і безперервність застосування лікувальної гімнастики;
* сувора індивідуалізація вправи ЛФК;
* застосування засобів і форм ЛФК відповідно до стадії захворювання, його тяжкості, віку дитини, її психічного розвитку;
* поступове, строго дозоване збільшення фізичного навантаження.

Важливо вчасно визначити, діагностувати фізичний стан школяра, оскільки ранній та комплексний медико-психолого-педагогічний супровід є одним із застав успіху в реабілітації школярів з дитячим церебральним паралічем та іншими ураженнями опорно-рухового апарату. Зокрема, важливим є:

* + ранній початок допомоги;
	+ етапність лікування та реабілітації;
	+ системність у лікуванні;
	+ комплексність медико-психолого-педагогічної допомоги.

***Особливості рухової сфери школярів з різними формами ДЦП***

Рухові порушення у дітей з церебральним паралічем мають різну ступінь виразності.

При важкому ступені дитина не володіє навиками ходьби і маніпуляційної діяльності. Вона не може самостійно себе обслуговувати.

При середньому ступені порушень рухової діяльності дитина володіє ходьбою, але пересувається невпевнено, часто з допомогою спеціальних засобів (милиці, ходулі). Навики самообслуговування розвинуті не повністю.

При легкому ступені рухових порушень діти ходять самостійно, впевнено. Вони повністю себе обслуговують, у них достатньо розвинена маніпуляційна діяльність. Але у більшості таких дітей спостерігаються неправильні патологічні пози і положення, порушення ходи, сповільнені рухи, слабкість м’язової сили, порушення дрібної моторики.

Виділяють п’ять форм дитячого церебрального паралічу: спастична диплегія, подвійна геміплегія, геміпаретична форма, гіперкінетична форма, атонічно–астатична форма, які мають характерні прояви:

*Спастична диплегія* – найчастіша форма ДЦП. При цій формі уражені верхні кінцівки і більшій мірі нижні кінцівки. Ступінь ураження рук різна – від виражених парезів до мінімальних порушень у вигляді легкої моторної незграбності і порушення рухливості пальців рук. Основним проявом спастичної диплегії є збільшення м’язового тонусу (спастичність) в кінцівках, обмеження сили і об’єму рухів. Підвищений м’язовий тонус домінує в м’язах, що приводять стегно. Як наслідок, ноги перехрещуються при опорі на пальці, що приводить до порушення постави, погіршує стояння і ходьбу. При розвитку контрактур в нижніх кінцівках – ходьба стає неможливою.

Спастична диплегія - форма захворювання, при якому можливі сприятливі прогнози в плані подолання психічних і мовних розладів і менш сприятливі у відношенні відновлення рухових функцій.

*Подвійна геміплегія* є найважчою формою ДЦП. Рухові розлади виражені в однаковому ступені, як в руках так і в ногах. Основні клінічні прояви подвійної геміплегії – тугорухливість у суглобах (контрактури). При цій формі завжди виражені мовні розлади. Діти не сидять, не стоять і не ходять. Функціональні можливості верхніх кінцівок майже не розвиваються.

*Геміпаретична форма*. Ця форма характеризується пошкодженням кінцівок, лівих або правих. Рука уражається більше, ніж нога. Правосторонній геміпарез спостерігається значно частіше, ніж лівосторонній. З часом формується стійка патологічна поза кінцівок і тулуба: плече приведене, передпліччя зігнуте і проноване, кисть зігнута, великий палець приведений, сколіоз хребта. У таких дітей сповільнюється ріст кінцівок, що веде до укорочення хворих кінцівок. Діти з такою формою ходять самостійно. Самообслуговування залежить від ступеня ураження.

*Гіперкінетична форма ДЦП*. Рухові розлади проявляються у вигляді мимовільних насильницьких рухів – гіперкінезів. Хода у таких дітей переважно поштовхоподібна, асиметрична. Рівновага під час ходьби порушена, але стояти на місці хворим важче, ніж іти. Більшість дітей ходять самостійно, дрібна моторика порушена. Ця форма сприятлива відносно навчання і соціальної адаптації.

*Атонічно-астатична форма ДЦП*. Характеризується різким зниженням м’язового тонусу, порушенням рівноваги тіла в спокої і під час ходьби, тремор. Рухові функції у таких дітей залишаються не досконалими. Ходьба і стояння здійснюються на широко поставлених ногах, хода не стійка, невпевнена, руки розведені в сторони, тулубом здійснюється похитування з метою збереження рівноваги.

***Організаційні основи фізичної реабілітації на уроках з фізичної культури та заняттях з ЛФК***

Фізичний розвиток учнів спеціальних шкіл для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату відстає від типового розвитку учнів загальноосвітніх закладів з усіх основних показників: будови тіла, зросту і ваги, стану здоров’я, витривалості, швидкості, гнучкості, сили рухових якостей, координації рухових дій. У кожного з них мають місце й різні клінічні форми порушень, від чого залежать протипоказання окремих фізичних вправ та навантажень. Через це учні потребують регулярних медичних оглядів і спостережень лікарів, та рекомендацій.

Вчитель фізкультури, інструктор ЛФК повинні враховувати медичні показники щодо стану психофізичного розвитку школярів, наявності у дітей різноманітних порушень рухових дій (їх уповільненість, в’ялість, розслабленість або занадто м’язова напруженість, некоординованість, неузгодженість, невелика амплітуда рухів), порушення просторового орієнтування. Досить низькі рухові можливості у дітей з порушеннями опорно-рухового апарату обумовлюється через наявність парезів верхніх і нижніх кінцівок, гіперкінезів. Це утруднює виконання ними фізичних вправ і потребує спеціальної корекції засобами індивідуальних комплексів лікувальної фізкультури, лікувального масажу, загартування, різних видів гімнастики, фізкультурних заходів.

На уроках фізичної культури та заняттях з лікувальної фізкультури враховуються запити та інтереси учнів, стан їхнього здоров’я і фізичного розвитку, рухової можливості, регіональні особливості, матеріальна база школи. Всі заплановані заходи реалізуються на основі результатів поглибленого медичного обстеження учнів, медичних спостережень за процесом занять фізичною культурою, постійного врахування індивідуальних особливостей учнів, пов’язаних із станом здоров’я. При цьому перевагу надаємо природним видам рухів; рухливим іграм, які добираємо з урахуванням їх корекційно-розвивальної сутності; цікавим і доступним для учнів вправам з художньої та атлетичної гімнастики, акробатики; культивуючим видам спорту (легка атлетика, настільний теніс, плавання).

Поряд з уроками фізичної культури для дітей з ДЦП проводяться заняття з лікувальної фізкультури, використовуються корекційно-оздоровчі ігри та вправи на перервах, фізкультпаузи.

Застосовуємо профілактичні та корекційні вправи з розвитку дрібної моторики, координації рухів, рівноваги, просторового орієнтування. Учнів спеціальних закладів для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату необхідно залучати до посильної участі у загальношкільних спортивних святах, спортивних змаганнях, секціях.

Все це дає змогу значно підвищити ефективність системи фізичного виховання учнів з ДЦП в умовах інтегрованого навчання, щоб досягти основної мети навчальної програми, сформувати у них звичку до здорового способу життя, допомогти в пізнанні своїх рухових можливостей та фізичному самовдосконаленні.

Перед педагогічним колективом школи ставляться наступні **навчальні завдання:**

1. зміцнення здоров’я і фізичний розвиток учнів;
2. засвоєння теоретичних знань про здоров’я і фізичну культуру та гігієнічних навичок;
3. формування інтересу до фізичної культури та спорту;
4. виховання морально – вольових якостей особистості.

 **Специфічні корекційно-розвивальні завдання:**

1. розвиток в учнів із порушеннями опорно-рухового апарату моторно-рухової сфери,

рухових і силових якостей;

1. використання компенсаторних функцій збережених аналізаторів у школярів;
2. розвиток просторових уявлень, просторового мислення, навичок орієнтування в просторі;
3. розвиток довільної уваги, довготривалої рухової пам’яті;
4. збагачення словникового запасу спортивною термінологією, формування комунікативних умінь;
5. розвиток умінь правильно сприймати словесні інструкції та команди вчителя, діяти адекватно їх змісту;
6. засвоєння знань про способи підтримки власної працездатності під час занять фізичною культурою та спортом, навчання учнів самостійно застосовувати, користуватися ними.

***Особливості фізичного виховання учнів з ДЦП***

Залучення учнів з церебральним паралічем до активних занять фізичною культурою і спортом розглядається як важлива ланка комплексу навчально-виховної роботи у спеціальних навчальних закладах для дітей з порушеннями ОРА.

Широкі можливості фізичних вправ, оздоровчо-спортивних заходів, заняття з лікувальної фізкультури дають змогу вирішувати проблеми компенсації відхилень у фізичному розвитку, які є наслідком церебральних паралічів.

Корекційно-педагогічний процес фізичного виховання учнів цієї категорії здійснюється з урахуванням специфіки порушення, віку, статі, фізичного розвитку й рухової підготовленості. При цьому необхідний якнайбільш ранній і систематичний вплив на корекцію їхньої рухової сфери й організму загалом.

Послідовне вирішення питань ефективної індивідуально-диференційованої корекції недоліків фізичного розвитку учнів здійснюється в кілька етапів.

Головне завдання початкового етапу корекційної роботи – об’єктивна діагностика недоліків фізичного розвитку, ступеня рухових порушень учнів. Це передбачає чітку орієнтацію педагогів на усунення цих недоліків засобами фізичного виховання.

Перед вчителями фізичної культури, інструкторами ЛФК ставляться загальні завдання:

* зміцнення здоров’я, загартування організму, формування правильної постави;
* підвищення працездатності організму;
* формування і вдосконалення рухових навиків і вмінь прикладного характеру;
* розвиток рухових якостей;
* корекція і компенсація порушень фізичного розвитку;
* формування в учнів навичок здорового способу життя;
* озброєння учнів теоретичними знаннями про фізичну культуру і спорт;
* виховання морально-вольових якостей.

Спеціальні ж завдання фізичного виховання визначаються диференційовано – залежно від характеру та ступеневого вираження порушення.

При порушенні опорно-рухового апарату проводиться профілактика розвитку вторинної тугорухомості суглобів, зміцнення й розвиток сили м’язових груп кінцівок, зміцнюється м’язовий корсет, попереджається розвиток тугорухомості суглобів, зміцнюється і розвивається сила м’язів.

Для учнів з ДЦП заняття спортом проводяться за спрощеними правилами та зниженим дозуванням.

Важливою складовою фізичного виховання є система медико-педагогічного контролю. Навчальні самостійні заняття з фізичної культури і спорту в школі перетворюються на заняття пізнання школярем себе, свого організму, проявів слабких і сильних сторін у розвитку рухових здібностей, моральних і вольових якостей, з тим, щоб на цій основі будувати щоденні заняття фізичними вправами. Обов’язковим є контроль за фізичним розвитком рухової підготовленості учнів, який дозволяє виявити динаміку розвитку учнів з моменту вступу до школи і до її закінчення.

***Корекційні заходи реабілітаційного процесу дітей з ДЦП***

Основним змістом занять з фізичної реабілітації та корекції вад рухової функції дітей є:

*Спеціальні фізичні вправи спрямованого впливу* для корекції основних рухових функцій (сидіння, види повзання і стояння на колінах, види ходьби, бігу, стрибків, уміння керувати основними рухами. До комплексу лікувального контролю входить оцінювання серцево-судинної системи (пульс, АТ), органів дихання (спірометрія), опорно-рухового апарату (гнучкість, динамометрія).

Чим скоріше буде продіагностовано дитину, виявлено психофізичний рівень розвитку, тим швидше розпочнеться процес довготривалого відновного лікування, спеціальних занять з фізичної культури і ЛФК – тим більше шансів для неї подолати рухові порушення.

*Вправи для розвитку ритмічності,* які дають можливість проявити себе, наприклад, в танці. Ритмічні вправи сприяють розвитку уміння рухатися в певному темпі, ритмі, правильно координувати рухи.

*Вправи для розвитку та поліпшення координації рухів* з предметами і без них. Ці вправи сприяють вільному переключенню м’язів із одного стану в інший (спокій, напруження, розслаблення, скорочення).

*Вправи на розвиток рівноваги та тренування вестибулярного апарату* сприяють поліпшенню координації рухів, вихованню правильної постави, виробленню багатьох рухових навичок, тренуванню і нормалізації функції вестибулярного аналізатора.

*Вправи на розслаблення і розтягнення м’язів,* які є ефективними не тільки з точки зору медицини, а і позитивно впливають на психічний стан. Використовується пасивне розтягнення.

*Нескладні рухливі ігри, з елементами спортивних ігор* використовуємо з метою поліпшення емоційного стану, функції відчуттів, покращення основних рухових і вольових якостей.

На протязі навчального року всі вище вказані вправи поетапно ускладнюються, виконуються в різних варіантах і різними методами.

На першому етапі пропонуємо проводити програмні вправи з використанням повторно-прогресуючого методу помірною потужністю (ЧСС 120 – 140 уд/хв.) з наростаючою кількістю повторень від заняття до заняття, тривалістю часу на виконання вправ від 1 до 1.5 хвилини і відпочинком до 30с після кожної вправи. Час відпочинку використовуємо для роз’яснення помилок, методичних інструктивних вказівок, але частіше для схвалення дій учнів.

На другому етапі необхідно ускладнювати мотиваційні потреби учнів на шляху досягнення поставленої мети, постійно стимулювати їх до розвитку руховій функції, до усвідомлення ними, що їх власне здоров’я є не тільки особистим надбанням, а й таким, що набуває соціального значення.

Всі заняття проводимо на максимально емоційному фоні, так щоб викликати у дітей позитивну реакцію на фізичні навантаження. Беручи до уваги дані ряду досліджень про те, що засобами ігор підвищується тонус організму, прискорюється відновлення працездатності, розвивається увага, забезпечується продуктивність навчальної роботи, широко використовуємо адаптовані рухливі ігри.

Потужність виконання фізичних навантажень на другому етапі повинна дещо збільшуватися: ЧСС - до 130 – 150 уд/хв.; тривалість відпочинку скорочувати до 20 – 25 с. Після тривалих вправ застосовуємо дві стадії відпочинку:

* неповне відновлення;
* повернення до робочого рівня.

Підбір засобів, форм і видів навантаження здійснюємо із урахуванням індивідуальних особливостей кожного підлітка, і корекційна робота проводиться переважно індивідуальним методом. Реакція організму дитини на запропоноване навантаження визначається пульсометричним методом.

На третьому етапі проводимо корекцію змісту фізичних навантажень, досягнення тренувального ефекту в розвитку основних показників рухової функції за рахунок використання тренувальних навантажень:

* при розвитку лежання-повороти, сидіння, повзання, стояння тривалість виконання вправ від 8 до 20 с, кількість повторень – від 8 до 12 разів в одній серії, інтервал відпочинку між повтореннями 30- 50 с, число серій – 3;
* при розвитку ходьби, бігу, стрибків тривалість виконання вправ від 5 до 15 с, кількість повторень – від 4 до 6 разів в одній серії, інтервал відпочинку між повтореннями 30-120 с, число серій – 2;
* при розвитку керування основними рухами, психомоторних рухових умінь кількість повторень від 5 до 10 разів одній серії, інтервал відпочинку між повтореннями 30-40с, число серій – 4;

Основними методами розвитку рухової функції, у дітей з ДЦП, на цьому етапі є інтервальний і повторний методи.

На третьому етапі в корекційній програмі ускладнюємо зміст рухливих ігор, цілеспрямовано використовуємо спеціальні вправи на покращення постави, функціонування вестибулярного апарату, координацію рухів. Всі завдання виконуються на високому емоційному фоні, з використанням музичного супроводу, з проведенням гігієнічних і загартовуючих процедур.

Під час занять рухливими іграми необхідно врахувати реакцію організму дитини. Тим більше це важливо, що ігри важче дозувати, ніж наприклад, фізичні вправи. Крім навантаження чисто фізичного, рухливі ігри несуть і емоційне навантаження. Тому дуже важливо враховувати прояви втоми за рядом ознак. Під час корекції рухових функцій, у дітей з церебральним паралічем, на уроках фізичної культури та заняттях ЛФК слід враховувати ознаки втоми (Табл.1) .

*Таблиця 1.*

***Зовнішні ознаки втоми при проведенні рухливих ігор***

|  |  |
| --- | --- |
| ознака | Ступінь втоми  |
|  | I (допустима) | II (потребує зниження навантаження) |
| Стан нервової системи (поведінкові реакції) | Обличчя спокійне; трохи збуджений, знижена увага  | Вираз обличчя напружений; дитина збуджена, метушлива (кричить, вступає в конфлікт з іншими учасниками гри), значно відволікається. В’яла (пасивна). |
| Виконання рухів | Бадьоре чітке виконання завдань у грі | Невпевнені: нечітке виконання завдання, додаткові рухи |
| Забарвлення шкіри обличчя й видимих слизових оболонок | Незначне почервоніння шкіри | Значне почервоніння або збліднення шкіри, синюшність видимих слизових оболонок |
| Пітливість  | Незначна  | Виражена, переважно обличчя |
| Дихання  | Без змін або злегка прискорене (на 5-8раз в хвилину) | Прискорене (на 10-15разів в хвилину); періодичні вдихи |
| Пульс  | Трохи прискорений (на 15-20% від вікової норми), ритмічний | Прискорений (на 30-50% від вікової норми), аритмічний  |
| Самопочуття  | Відсутність скарг | Скарги на втому, біль у м’язах, серцебиття, небажання продовжувати гру |

 ***Педагогічний контроль за рівним розвитку рухової функції***

Процес фізичної реабілітації припускає обов’язкове застосування педагогічного контролю, що дозволяє судити про ефективність навчального процесу і вносити в нього необхідні корективи, тобто керувати процесом.

Для ефективного процесу розвитку рухової функції застосовуємо поетапний контроль, мета якого – визначити зміни в рівні розвитку рухової функції під впливом тривалого періоду занять. Рівень розвитку рухової функції оцінюємо за допомогою спеціальної програми тестувань.

Фізична підготовленість дітей з церебральним паралічем оцінюється як за кількісним, так і якісними показниками. Якісні критерії в оцінці результатів рухової діяльності більш інформативні, ніж кількісні показники успішності виконання рухових завдань учнями. Для останніх більш характерний не сам факт виконання рухових завдань, а реалізація програмних вимог для самоудосконалення школяра.

Для оцінки моторної підготовленості учнів з церебральним паралічем використовуємо критерії визначення відхилень від норми. Цей метод тестування підкреслює і оцінює якісні основні показники фізичних функцій, навичок, форм рухів. Він також дозволяє вивчити етап формування навичок і розвитку фізичних якостей у них. Найчастіше його застосовуємо у процесі індивідуального навчання і при різних формах ДЦП.

Оскільки моторна підготовленість складається з двох компонентів: основного рухового уміння і психомоторного уміння. Цим тестом перевіряють основні вміння при виконанні рухів (повзанні, ходьбі, бігу, стрибках, метанні, хапанні і т. п.) і психомоторні уміння: направлене і просторове відчуття, керівна і вибіркова можливість, реакція, координація рухів, сенсорних навичок, що відносяться до функцій органів чуттів (зорові, слухові і смакові відчуття ).

Для визначення рівня рухової функції дітей з ДЦП і її динаміки під впливом різних тренувальних навантажень застосовуємо *педагогічне тестування.* Для отримання інформації на етапах реабілітаційного процесу рекомендується використовувати тести, прийняті у міжнародній практиці реабілітаційних центрів, фізичній реабілітації дітей з ДЦП.

При проведенні рухливих ігор тест «Відхилення від норми» дає можливість перевірити не тільки результативність, але й фізичні можливості дітей з інвалідністю: співробітництво і відповідальність, наполегливість.

Під час занять ЛФК і на уроках фізичної культури використовуємо шкали оцінки рухових можливостей: можливості рухового вміння й оцінки психомоторного рухового уміння

*Таблиця 2.*

***Шкала оцінки рухової здатності***

|  |  |
| --- | --- |
| Стан  | Бали  |
| Не утримує відповідне положення тіла | 0 |
| Може утримувати відповідне положення тіла із значною допомогою | 1 |
| Може утримувати відповідне положення тіла з незначною допомогою | 2 |
| Може утримувати відповідне положення тіла з допомогою незначний час | 3 |
| Самостійно утримує відповідне положення тіла незначний час | 4 |
| Абсолютно точно виконує завдання | 5 |

*Таблиця 3.*

***Шкала оцінки психомоторного уміння***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рухові можливості | Стан | Бали  |
| Неможливість  | Неможливість виконання завдання в зв’язку з його нерозумінням | 0 |
| Труднощі  | Слабке розуміння завдання і виконання його із значними помилками  | 1 |
| Практично нормально  | Розуміння завдання, але іноді плутане його виконання | 2 |
| Самостійність  | Абсолютне розуміння і виконання завдання | 3 |

Систематичне використання цих тестів дозволяє характеризувати рівень розвитку рухової функції на всіх етапах процесу корекції фізичних порушень дітей з церебральним паралічем.

Оперативний контроль за рівнем розвитку рухових якостей проводиться за допомогою контрольних випробувань, передбачених корекційною програмою. На методоб’єднанні інструкторів ЛФК і вчителів фізичної культури аналізуються підсумки проведених випробувань, вноситься корекція в процес щодо усунення виявлених недоліків, а отримані з тестуванням результати доводять до відома педагогічного колективу і батьків.

Для оцінки рухової підготовленості й окремих показників фізичного розвитку необхідно зіставити з оціночними шкалами тестування кожного учня (табл. 2,3.)

Вересневе тестування (кількісна і якісна оцінка) визначає вихідний рівень рухових можливостей кожної віково-статевої групи, кожної дитини окремо. А повторне тестування на початку II семестру і наприкінці навчального року відповідна оцінка за таблицями дає нам можливість визначити ступінь динаміки результатів у тій чи іншій вправі, дозволяє проаналізувати і дати оцінку реабілітаційному процесу за навчальний рік.

Для ведення обліку динаміки рухової підготовленості користуємося індивідуальною карткою *(додаток 2).* Вчитель фізичної культури, або інструктор ЛФК вносить у картку результати з їх якісною оцінкою (ставить свій підпис). Батьки знайомляться з результатами тестування (підписуються).

Тестування використовується учнями з метою самоконтролю. За «Індивідуальною картою» дитина зможе самостійно і систематично вести облік динаміки рухової підготовленості, визначати проміжні та підсумкові зрушення в рівнях розвитку рухової функції і фізичних якостей, порівнюючи вихідний показник.

Перед кожним учнем ставляться конкретні завдання по поліпшенню кількісного і якісного показників, пропонуються засоби для самостійних занять. У свою чергу, індивідуальна робота з використанням шкал оцінки дає можливість педагогам побачити слабкі та сильні можливості розвитку рухової функції дитини з ДЦП, відповідним чином планувати корекційну роботу, оцінювати рівень зрушень і систематично керувати динамікою цих зрушень.

Застосування тестів на початку навчального року грає роль попереднього обліку-перевірки готовності учнів до засвоєння чергових розділів корекційного матеріалу. Отримані результати контрольних випробувань допомагають виявити і намітити ефективні шляхи і засоби удосконалення рухових якостей, прогнозувати навчально-корекційний процес.

Проведенню контрольних випробувань повинно передувати роз’яснювальна робота серед батьків і їхніх дітей. Останнім повинна бути зрозумілою мета занять фізичними вправами – відновлення втрачених функцій опорно-рухового апарату, оволодіння необхідними життєвими уміннями та навичками. Така мета приваблива для дітей з ДЦП. Застосування таких тестів дає педагогам і інструкторам ЛФК конкретний матеріал для вказівки учням з ДЦП загальних і простих шляхів досягнення пропорційності статури, збільшення рухових можливостей.

**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 міжпредметному рівні шляхом оволодіння предметними компетенція, 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 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 загальнорозвиваючих, коригуючих, 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 спрямовані на розвиток в учнів життєво важливих 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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Т Е М А** | **К Л А С И** |
| **8** | **9** | **10** |
| Теоретичні відомості | 2 | 2 | 2 |
| Гімнастика | 8 | 8 | 6 |
| Легка атлетика | 16 | 18 | 18 |
| Спортивні ігри | 38 | 38 | 40 |
| Настільні ігри | 6 | 4 | 4 |
|  |  |  |  |
| ***Всього годин*** | 70 | 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.

**8 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. Оздоровчий вплив легкоатлетичних вправ на організм.  | - розуміє і називає правила поведінки на заняттях фізичною культурою;- дотримуєтьсявимог 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. Стройовий крок.  | - виконує правильно основні команди, повороти на місці і під час ходьби;- вміє розподілити клас, перешикування;- дотримується інтервалу, дистанції при виконанні вправ під час ходьби:- вміє змінювати напрям руху за командою; | 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).  |
| ***Загальнорозвиваючі 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;- уміє давати аналіз рухам учнів;  | 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.  |
| ***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. |
| ***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 (за можливістю). Напівшпагат з різним положенням ніг (за можливістю). 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, діставання з підлоги предмети. Ходьба вгору і вниз по похилій 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 4 хв. Човниковий біг 4 х 9м. Біг у чергуванні з ходьбою. Біг 30 і 50м з високого старту **\****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. |
| ***\*Стрибки.***Фази стрибка у довжину з місця. Стрибки через скакалку вперед і назад. Стрибки поперемінно на одній нозі без і з перешкодами.**\****учні, які самостійно не пересуваються, допомагають вчителю на уроці.* | 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, ознайомлення з нападаючим ударом, блокування, 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;- виконує нападаючий удар і ставить блок;  | Розвиток відчуття різної модальності; уміння утримувати інформацію протягом певного часу; 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. |
|  | ***\*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. |
| **6** | **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. |
| **3 рази** **в****тижд.** | **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 обличчямПлавання з піднятою головою тримаючись за дошку.Вільний стиль.Плавання на спині. | - вміє триматись на воді, виконує ковзання по поверхні води- вміє плисти на відстань 50-75м  | 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. |

**9 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. Оздоровчий вплив легкоатлетичних вправ на організм.  | - розуміє і називає правила поведінки на заняттях фізичною культурою;- дотримуєтьсявимог гігієни на уроці та після уроку фізкультури;- може пояснити необхідність дотриманнярухового 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. Стройовий крок.  | - виконує правильно основні команди,повороти на місці і під час ходьби;- вміє розподілити клас, перешикування;- дотримується інтервалу, дистанції при виконанні вправ під час ходьби:- вміє змінювати напрям руху за командою; | 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).  |
| ***Загальнорозвиваючі 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. Складання простих комплексів вправ. | - уміє виконувати вправи відповідно до своїх індивідуальних можливостей;- може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ;- уміє давати аналіз рухам учнів;  | 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.  |
| ***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. Підкидання та ловіння гімнастичної палиці. | - 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. Перекидання 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. |
| ***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. із-за голови, від грудей, знизу. | - 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 (за можливістю). Напівшпагат з різним положенням ніг. Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ. 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. Лазіння по канату на швидкість. | - 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, діставання з підлоги предмети. Ходьба вгору і вниз по похилій 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). |
|  **18** |  **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). Ходьба по пересіченій місцевості. | - 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 4 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. |
| ***\*Стрибки.***Фази стрибка у довжину з місця. Стрибки через скакалку вперед і назад. Стрибки поперемінно на одній нозі без і з перешкодами.**\****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 (2;3кг) 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. Верхня пряма подача. Розігрування м’яча в три передачі, прямий нападаючий удар через сітку. Ознайомлення з нападаючим ударом, блокування, 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;- виконує нападаючий удар і ставить блок;  | 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 різними способами, обманливі рухи під час ведення м’яча на місці, в русі. Виривання і вибивання м’яча у суперника. 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; бігом, 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. |
|  | ***\*Настільний теніс.***Основні правила гри. Стійка і переміщення тенісиста. Підбір ракетки, жонглювання тенісною кулькою. Різновиди подач. Накат і підрізка зліва, справа. Навчальна гра. Гра в парах. **\****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. |
| **4** | **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. |
| **3 рази** **в****тижд.** | **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 обличчямПлавання з піднятою головою тримаючись за дошку.Вільний стиль.Плавання на спині. | - вміє триматись на воді, виконує ковзання по поверхні води- вміє плисти на відстань 75-100м  | 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. |

**10 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. Оздоровчий вплив легкоатлетичних вправ на організм.  | - розуміє і називає правила поведінки на заняттях фізичною культурою;- дотримуєтьсявимог гігієни на уроці та після уроку фізкультури;- може пояснити необхідність дотриманнярухового 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. |
| **6** | **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. Стройовий крок.  | - виконує правильно основні команди, повороти на місці і під час ходьби;- вміє розподілити клас, перешикування;- дотримується інтервалу, дистанції при виконанні вправ під час ходьби:- вміє змінювати напрям руху за командою; | 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. Складання простих комплексів вправ. | - уміє виконувати вправи відповідно до своїх індивідуальних можливостей;- може самостійно виконати комплекс з 6-8 вправ;- уміє давати аналіз рухам учнів;  | 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.  |
| ***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. Підкидання та ловіння гімнастичної палиці. | - 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. Перекидання 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. |
| ***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. із-за голови, від грудей, знизу. | - 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. Напівшпагат з різним положенням ніг (за можливістю). Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ. 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. Лазіння по канату на швидкість. Лазіння без допомоги ніг. | - 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, діставання з підлоги предмети. Ходьба вгору і вниз по похилій 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). |
|  **18** |  **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). Ходьба по пересіченій місцевості. | - 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 4 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. |
| ***\*Стрибки.***Фази стрибка у довжину з місця. Стрибки через скакалку вперед і назад. Стрибки поперемінно на одній нозі без і з перешкодами.**\****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 (2;3кг) 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.  |
| **40** | **Спортивні ігри*****\*Волейбол.***Основні правила гри. Розміщення гравців на майданчику. Правила переміщення гравців. Передача м’яча двома руками зверху і знизу. Верхня пряма подача. Розігрування м’яча в три передачі, прямий нападаючий удар через сітку. Прийом м’яча знизу від сітки Ознайомлення з нападаючим ударом, блокування, 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;- виконує нападаючий удар і ставить блок;  | 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 різними способами, обманливі рухи під час ведення м’яча на місці, в русі. Виривання і вибивання м’яча у суперника. Штрафний кидок м’яча. Кидок м’яча в кошик після ведення та подвійного кроку.**\****учні, які самостійно не пересуваються, кидок в кільце і ведення м’яча виконують в положенні сидячи.*  | - уміє виконати ведення м’яча кроком; бігом, 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. |
|  | ***\*Настільний теніс.***Основні правила гри. Стійка і переміщення тенісиста. Підбір ракетки, жонглювання тенісною кулькою. Різновиди подач. Накат і підрізка зліва, справа. Навчальна гра. Гра в парах. **\****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. |
| **4** | **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. |
| **3 рази** **в****тижд.** | **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 обличчямПлавання з піднятою головою тримаючись за дошку.Вільний стиль.Плавання на спині. | - вміє триматись на воді, виконує ковзання по поверхні води- вміє плисти на відстань 100-150м  | 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. |

**КОНТРОЛЬНІ ВИМОГИ**

**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 – 10**  | **біг, стрибки** | **швидкість, спритність** |
| **4** | **Вище землі** | **6 – 10**  | **біг, лазіння**  | **спритність** |
| **5** | **Влуч м’ячем** | **6 – 7**  | **біг, метання** | **швидкість, сила** |
| **6** | **Влуч у мішень** | **6 – 10**  | **метання**  | **швидкість, сила** |
| **7** | **Влуч у ціль** | **6 – 10** | **метання** | **швидкість, сила** |
| **8** | **Вужі** | **6 – 10**  | **ходьба, біг** | **спритність** |
| **9** | **Гонка м’ячів** | **6 – 10**  | **передача м’яча** | **спритність** |
| **10** | **Гопак** | **6 – 10**  | **присідання**  | **сила ніг** |
| **11** | **День та ніч** | **6 – 10** | **біг** | **швидкість** |
| **12** | **Заборонений рух** | **6 – 10**  | **ЗРВ** | **увага** |
| **13** | **Земля, вода, повітря, вогонь.** | **6 – 7**  | **передача м’яча** | **спритність** |
| **14** | **Мисливці і качки**  | **6 – 10**  | **біг, метання** | **швидкість сила, спритність** |
| **15** | **М’яч капітану**  | **6 – 10**  | **передача м’яча** | **швидкість, сила** |
| **16** | **Останній вибуває** | **6 – 10**  | **біг** | **швидкість** |
| **17** | **Передай – бол**  | **6 – 10**  | **біг, передача м’яча** | **спритність** |
| **18** | **Потяг**  | **6 – 10**  | **біг** | **витривалість** |
| **19** | **Садіння і збір картоплі**  | **6 – 10**  | **біг**  | **швидкість, спритність** |
| **20** | **Силачі**  | **6 – 10**  | **перетягування** | **сила** |
| **21** | **Сильніше і швидше**  | **6 – 10**  | **метання, біг**  | **швидкість, сила** |
| **22** | **Третій ( другий) зайвий**  | **6 – 10**  | **біг** | **спритність** |
| **23** | **Уважні сусіди**  | **6 – 10**  | **ЗРВ** | **увага** |
| **24** | **Естафета з перешкодами**  | **6 – 10**  | **біг, стрибки**  | **швидкість, спритність** |
| **25** |  **Індійська естафета**  | **6 – 10**  | **рівновага**  | **спритність** |
| **26** |  **Естафета «кенгуру»**  | **6 – 10**  | **стрибки** | **швидкість, сила** |
| **27** | **Хто спритніший**  | **6 – 10**  | **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 в 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.