

Програма з лікувальної фізичної культури

для спеціальних загальноосвітніх шкіл-інтернатів для дітей з тяжкими порушеннями мовлення (7-10 класи)

2016

За науковою редакцією:

Ільяної Валентини Михайлівни, кандидата педагогічних наук, старшого наукового співробітника лабораторії логопедії Інституту спеціальної педагогіки Національної академії педагогічних наук України.

Укладач:

Чепурний Андрій Володимирович, вчитель фізичної культури та лікувальної фізкультури Лисогірської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату.

Пояснювальна записка

Метою програми з лікувальної фізкультури є: компенсація порушень мовленнєвого розвитку та створення умов для формування навичок вільної комунікації, що сприятиме включенню дитини з тяжким порушенням мови до суспільного життя та її гармонійний розвиток.

Головними завданнями занять з лікувальної фізкультури є:

- зміцнення опорно-рухової та м'язової систем;
- вдосконалення діяльності серцево-судинної і дихальної систем;
- збільшення життєвої ємності легенів;
- формування рухових навичок і вмінь;
- розвиток фізичних якостей;
- корекція мовленнєвих порушень;
- розвиток природних позитивних нахилів і здібностей особистості, потреби і вміння вдосконалюватися;
- розвиток особистості учня;
- розвиток життєвої компетентності вихованців, формування соціально адаптованої особистості;
- набуття основ гігієни та здорового способу життя;
- сприяння психічному і фізичному розвитку дітей.

Порушення мовлення мають різнобічний характер залежно від локалізації функції та ступеня її ураження, від виразності вторинних відхилень, що виникають під дією провідної вади.

Для учнів з вадами мовлення характерні такі фізичні порушення – не сформованість складних координаторних схем, недорозвинення основних рухів та фізичних якостей, відставання у розвитку просторової організації рухів, труднощі під час виконання рухів за словесною інструкцією, порушення послідовності елементів дій, недорозвинення дрібної моторики та координації пальців і кистей рук.

Формування рухової функції – одна з найважливіших складових. Рух розглядається як важливий фактор у загальному розвитку дитини. Рівень розвитку мовлення перебуває у певній залежності від ступеня сформованості тонких рухів рук. Рухові порушення у дітей із тяжкими вадами мовлення є складовою частиною основного дефекту.

Лікувальна фізкультура базується на спеціальних фізичних вправах, спрямованих на розвиток основних сенсомоторних координацій організму дитини (зорової, слухомоторної, вестибулярно – слухомоторно – ритмічної) і на їх основі первинних рухів, формування рухового стереотипу статички і динаміки основних видів рухів, формування правильної постави, розвитку правильного мовленнєвого дихання. Методи, що застосовуються на заняттях лікувальної фізкультури тісно пов'язані і переплітаються з методами фізичної культури.

У корекційно-педагогічній роботі з учнями, які мають вади мовлення актуальні такі напрямки роботи:

1. Удосконалення рухів і сенсомоторного розвитку:
 - розвиток м'язової системи, що відповідає за мовлення і продукування мовлення;
 - розвиток дрібної моторики кистей і пальців рук;
 - розвиток артикуляційної моторики.
2. Корекція окремих сторін психічної діяльності:
 - розвиток просторових уявлень і орієнтації;
 - розвиток слухової уваги і пам'яті.
3. Розвиток різних видів мислення (наочно-образного, словесно-логічного).
4. Корекція порушень у розвитку емоційно-особистісної сфери.
5. Розвиток мовлення:
 - розвиток координації слова і ритмізованого руху.
6. Формування мовленнєвого дихання.
7. Виховання морально-вольових якостей та інтересу до систематичних занять фізичними вправами.

Короткий зміст програми. Програма розрахована для учнів 7 – 10 класів. Заняття з ЛФК у 7 – 10 класах проходять 1 раз на тиждень. При плануванні вчитель сам обирає розділи програми та послідовність їх проведення. Це залежить від психомоторного рівня розвитку дітей, а також матеріально-технічної бази та умов у яких будуть проходити заняття. Обов'язково потрібно визначити функціональну спроможність дітей з метою виявлення та використання їх потенційних можливостей. Необхідним також є врахування дефекту розвитку дитини при визначенні дозування фізичного навантаження для кожного учня та корекції мовленнєвих порушень.

При складанні програми передбачені такі напрямки діяльності: практичне оволодіння провідними системами фізичного оздоровлення, нормалізація м'язового тону організму дитини через інтеграцію мовленнєвої, пізнавальної, рухової діяльності; корекція просторових уявлень, зокрема, сприйняття частин тіла та понять: зліва, справа, вгорі, внизу, засвоєння яких здійснюється шляхом різноманітних вправ з використанням словесних інструкцій, команд; формування крупних-дрібних рухів; узгодженість дихання, мовлення та рухів.

У розвитку пізнавальної діяльності учнів відіграє важливе значення формування сприйняття предметів на дотик. Так на заняттях ЛФК доцільно використовувати різноманітні предмети, які мають різноманітну будову, форму (набивні м'ячі, м'ячі різноманітних величин, тощо).

Для розслаблення, підняття настрою учнів доцільно використовувати різноманітні рухливі ігри, народні ігри, ігри з м'ячем, ігри – мурашники.

Паралельно необхідно проводити роботу з розвитку правильного мовленнєвого дихання: формувати комбіноване діафрагмально-реберне дихання, відпрацьовувати плавний довгий видих (подути в музичну трубку, свисток). Вчити дітей поєднувати початок видиху з початком мовлення. Особливу увагу тут слід приділяти застосуванню вправ за методикою О. М. Стрельнікової.

Слід звернути увагу на те, що тільки за умови комплексного застосування всіх методів, спільної взаємодії вчителя, вихователя, логопеда та психолога буде досягнуто бажаного результату.

Сітка розподілу програмового матеріалу

7 клас – 35 годин (1 год./тижд.)

8 клас – 35 годин (1 год./тижд.)

9 клас – 35 годин (1 год./тижд.)

Сьомий клас

№ п/п	Навчальний матеріал	Вимоги до знань і умінь учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати
I.	Теоретико-методичні знання		
	Правила техніки безпеки під час занять.	Учень/учениця має уявлення про: вплив фізичних вправ на зміцнення загального здоров'я організму; про зв'язок дихання та мовлення; про природні засоби оздоровлення організму; знає та дотримується: правил техніки безпеки на заняттях; правил гігієни після занять фізичними вправами; пояснює як самостійні заняття фізичними вправами можна використовувати з метою гармонійного фізичного розвитку.	Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; вербалізація знань та уявлень про власний організм; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація; розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; розвиток вміння будувати власні умовисновки з опорою на нові знання, отримані на уроках.
II.	Практичні заняття		
I.	Сенсомоторна корекція		
	<i>Теоретичні відомості.</i> Правила техніки безпеки під час занять. Значення корегуючих вправ.	Учень/учениця знає правила техніки безпеки на заняттях під час виконання вправ.	Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань з техніки безпеки.
	<i>Організовуючі вправи:</i> Різновиди стройових вправ та команд.	Учень/учениця виконує стройові вправи відповідно до вербальних команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Кроком руш!», «У колону по одному – ставай!», «У колону по двоє – ставай!», «У коло – ставай!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «У дві колони шикуйсь!», «Кругом!»	Розвиток здатності узгоджувати рухи тіла при виконанні рухових дій за командою; розвиток орієнтування у просторі; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу відповідною термінологією та його конкретизація.
	<i>Вправи на дихання.</i> Виконання дихальних вправ за методом	Учень/учениця має уявлення про дихання та його значення для життя	Формування та розвиток правильного мовленнєвого дихання;

	Стрельникової. Поєднання дихання під час бігу, ходьби виконання вправ зі звуками, словами, словосполученнями, реченнями. Дихання під час виконання фізичних вправ.	людей; виконує дихальні вправи із промовлянням звуків, складів, слів у поєднанні із рухами, дотримуючись діафрагмально-реберного дихання; виконує дихальні вправи за методикою Стрельникової; слідкує за диханням під час бігу та ходьби, під час мовлення, під час виконання вправ.	розвиток сили та плавності діафрагмально-реберного дихання під час виконання рухових вправ та у спокої; розвиток пропріоцептивних відчуттів; розвиток самоконтролю.
	<i>Комплекси загально розвиваючих вправ без предметів та з предметами.</i>	Учень/учениця виконує комплекси загально розвиваючих вправ: комплекси вправ для ранкової гімнастики на 4, 8 рахунків; вправи з гімнастичними палицями; вправи з обручами; вправи з м'ячами; вправи з гантелями малої ваги.	Формування навичок самостійного орієнтування у просторі; подолання недоліків рухів, малорухливості; формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату; розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій; розвиток здатності до координованості рухів; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу відповідною термінологією та його конкретизація.
	<i>Вправи для розвитку дрібної моторики.</i>	Учень/учениця виконує: самомасаж пальців рук. вправи для розвитку м'язів рук, кистей за допомогою еспандера; вправи для розвитку координації пальців рук за допомогою волейбольних м'ячів (кочення м'яч пальцями, набивання об підлогу, підкидання і ловіння).	Розвиток дрібної моторики рук; розвиток точності тонких диференційованих рухів кистей під час виконання вправ; розвиток здатності до координованості рухів.
	<i>Вправи для розвитку м'язів верхнього плечового</i>	Учень/учениця виконує вправи на розслаблення та	Зміцнення верхньої частини м'язового

	<p>поясу і м'язів що відповідають за мовотворення. Комплекси занять з обтяженням з допомогою ваги власного тіла.</p>	<p>напруження м'язів верхнього плечового поясу і м'язів, що відповідають за мовотворення; комплекси занять на перекладині, гімнастичній драбині.</p>	<p>корсету; розвиток узгодженості рухів; подолання недоліків скрутості рухів; корекція тону м'язів верхнього плечового поясу і м'язів, що відповідають за мовотворення.</p>
2.	Елементи легкої атлетики		
	<p><i>Теоретичні відомості.</i> Правила техніки безпеки під час занять. Різновиди легкоатлетичних вправ.</p>	<p>Учень/учениця знає правила техніки безпеки на заняттях; розрізняє та володіє інформацією щодо різноманіття видів легкоатлетичних вправ.</p>	<p>Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань з техніки безпеки.</p>
	<p><i>Різновиди ходьби.</i></p>	<p>Учень/учениця виконує різновиди ходьби: ходьба на носках та п'ятах; ходьба спиною уперед; ходьба на зовнішній та внутрішній стороні ступні; ходьба напівприсяді та повному присяді; ходьба з перекатом з п'яти на носок; ходьба зі збереженням правильної постави.</p>	<p>Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості); збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння різноманітних видів ходьби; формування правильного дихання під час ходьби; розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом; розвиток мови і мовлення під час озвучення власних дій.</p>
	<p><i>Різновиди бігу.</i></p>	<p>Учень/учениця виконує різновиди бігу: рівномірний біг у поєднанні із ходьбою; човниковий біг два по десять та чотири по дев'ять метрів; біг на короткі та середні дистанції.</p>	<p>Досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей (швидкості, координації, гнучкості, витривалості, координованості рухів); збагачення рухового</p>

			досвіду учнів за рахунок освоєння різноманітних видів бігу; формування правильного дихання під час бігу; розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом; розвиток мови і мовлення під час озвучення власних дій.
	<i>Метання</i>	Учень/учениця знає різноманітні способи метань; вміє правильно тримати м'яч руками; виконує метання м'ячів різної величини вгору та в довжину.	Збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння різноманітних видів нових рухів; розвиток дрібної моторики рук; розвиток точності рухів.
3	<i>Елементи спортивних ігор</i>		
	Футбол. <i>Теоретичні відомості.</i> Правила техніки безпеки під час занять. Знання правил гри. Історія українського футболу.	Учень/учениця знає правила техніки безпеки під час гри; правила гри «Футбол»; історію розвитку українського футболу.	Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань правил ігор; формування алгоритму гри, що будується відповідно до правил.
	<i>Практичний матеріал.</i>	Учень/учениця виконує (відповідно до індивідуальних можливостей): загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; <i>пересування</i> : пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою</i> : удари середньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари правою та лівою ногами різними способами; удари на точність і	Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; створення позитивного психологічного настрою; виховання почуття колективної гри, співпраці один з одним. формування і корекція основних рухів; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів;

		<p>дальність; <i>зупинки м'яча</i>: зупинка внутрішньою стороною ступні м'яча, що летить; <i>зупинки м'яча подошвою, стегном</i> . <i>ведення м'яча</i>: ведення м'яча вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення; <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу; <i>гру воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловіння та відбивання м'яча у грі на виході.</p>	<p>розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості; розвиток мовлення, збагачення словникового запасу; активізація пам'яті, мислення, уваги; формування вміння прийняти правильне рішення у складній ігровій ситуації.</p>
	<p>Волейбол. <i>Теоретична відомості</i> Історія розвитку українського волейболу. Основні умови для гри: майданчик, обладнання, інвентар.</p>	<p>Учень/учениця знає історію розвитку українського волейболу; основні умови для гри: майданчик, обладнання, інвентар.</p>	<p>Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань правил ігор; формування алгоритму гри, що будується відповідно до правил.</p>
	<p><i>Практичний матеріал.</i></p>	<p>Учень/учениця виконує (відповідно до індивідуальних можливостей): ходьбу, біг, стрибкові та бігові вправи; вправи на зміцнення фалангів пальців кисті руки, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів у русі; вправи для формування координації рухів, постави; <i>передачі м'яча</i>: передача м'яча двома руками зверху на місці, в русі, в парах, трійках, зустрічних колонах; <i>подачі</i>: нижню пряму подачу; <i>прийом м'яча</i>: прийом м'яча двома руками знизу та зверху в парах.</p>	<p>Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; створення позитивного психологічного настрою; виховання почуття колективної гри, співпраці один з одним. формування і корекція основних рухів; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості; розвиток мовлення,</p>

			збагачення словникового запасу; активізація пам'яті, мислення, уваги; формування вміння прийняти правильне рішення у складній ігровій ситуації.
	Настільний теніс. <i>Теоретичні відомості.</i> Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку настільного тенісу в Україні і за кордоном.	Учень/учениця знає правила техніки безпеки під час гри; історію розвитку настільного тенісу.	Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань правил ігор; формування алгоритму гри, що будується відповідно до правил.
	<i>Практичний матеріал.</i> Повторюється матеріал попередніх років.	Учень/учениця виконує <i>(відповідно до індивідуальних можливостей):</i> гру на столі різними ударами по елементах і в сполученнях, гру на рахунок з однієї, трьох, п'яти, семи партій, вільну гру.	Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; створення позитивного психологічного настрою; формування і корекція основних рухів; розвиток загальної та дрібної моторики; координації рухів; розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток мовлення, збагачення словникового запасу; активізація пам'яті, мислення, уваги; виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, працьовитості; виховання прагнення до перемоги; розвиток самоконтролю свого поведіння під час гри.

Восьмий клас

№ п/п	Навчальний матеріал	Вимоги до знань і умінь учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати
I.	Теоретико-методичні знання		
	<p>Правила техніки безпеки під час занять. Системи організму та їх функції. Гігієна органів дихання.</p>	<p>Учень/учениця має уявлення про: вплив фізичних вправ на зміцнення загального здоров'я організму; про зв'язок дихання та мовлення; про природні засоби оздоровлення організму; знає та дотримується: правил техніки безпеки на заняттях; правил гігієни після занять фізичними вправами; пояснює як самостійні заняття фізичними вправами можна використовувати з метою гармонійного фізичного розвитку.</p>	<p>Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; вербалізація знань та уявлень про власний організм; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація; розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; розвиток вміння будувати власні умовисновки з опорою на нові знання, отримані на уроках.</p>
II.	Практичні заняття		
I.	Сенсомоторна корекція		
	<p><i>Теоретичні відомості.</i> Правила техніки безпеки під час занять. Значення корегуючи вправ для організму людини</p>	<p>Учень/учениця знає правила техніки безпеки на заняттях під час виконання вправ.</p>	<p>Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань з техніки безпеки.</p>
	<p><i>Організовуючі вправи.</i> Різновиди шикунів та перешикувань. Стройові команди та їх виконання.</p>	<p>Учень/учениця виконує: різновиди шикунів та перешикувань; стройові команди: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Кроком руш!», «У колону по одному – ставай!», «У колону по двоє – ставай!», «У коло – ставай!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «У дві колони шикуйсь!», «Кругом!»</p>	<p>Розвиток здатності узгоджувати рухи тіла при виконанні рухових дій за командою; розвиток орієнтування у просторі; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу відповідною термінологією та його конкретизація.</p>

	<p><i>Вправи на дихання.</i> Виконання дихальних вправ за методом Стрельнікової. Поєднання дихання під час бігу, ходьби виконання вправ зі звуками, словами, словосполученнями, реченнями. Дихання під час виконання фізичних вправ.</p>	<p>Учень/учениця має уявлення про дихання та його значення для життя людей; виконує дихальні вправи із промовлянням звуків, складів, слів у поєднанні із рухами, дотримуючись діафрагмально-реберного дихання; виконує дихальні вправи за методикою Стрельнікової; слідкує за диханням під час бігу та ходьби, під час мовлення, під час виконання вправ.</p>	<p>Формування та розвиток правильного мовленнєвого дихання; розвиток сили та плавності діафрагмально-реберного дихання під час виконання рухових вправ та у спокої; розвиток пропріоцептивних відчуттів; розвиток самоконтролю.</p>
	<p><i>Комплекси загально розвиваючих вправ без предметів та з предметами.</i></p>	<p>Учень/учениця виконує комплекси загально розвиваючих вправ: комплекси вправ для ранкової гімнастики; вправи з гімнастичними палицями, обручами, м'ячами. вправи з гантелями малої ваги; вправи в парах; комплекси загально розвиваючих вправ у русі і на місці; різновиди бігу та ходьби.</p>	<p>Формування навичок самостійного орієнтування у просторі; подолання недоліків рухів, малорухливості; формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату; розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій; розвиток здатності до координованості рухів; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу відповідною термінологією та його конкретизація.</p>
	<p><i>Вправи на нестандартному обладнанні на свіжому повітрі направлені на розвиток фізичних якостей</i></p>	<p>Учень/учениця виконує: Лазіння та перелазіння по канатній сітці; подолання рукоходу різними хватами рук; лазіння по канаті, палиці; перетягування канату; ходьба по масажних доріжках; підтягування та віджимання на нестандартних брусах та перекладинах.</p>	<p>Формування навичок орієнтування у просторі; подолання недоліків рухів, малорухливості; формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості);</p>

			<p>подолання недоліків скутості рухів; розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій; розвиток здатності до координованості рухів; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу відповідною термінологією та його конкретизація.</p>
	<i>Вправи для розвитку дрібної моторики.</i>	Учень/учениця виконує: самомасаж пальців рук. вправи для розвитку м'язів рук, кистей за допомогою кистьового еспандера; ігри та естафети з масажними м'ячами, дрібними предметами, мозаїчними картинками.	<p>Розвиток дрібної моторики рук; розвиток точності тонких диференційованих рухів кистей під час виконання вправ; розвиток здатності до координованості рухів.</p>
	<i>Вправи для розвитку м'язів верхнього плечового поясу і м'язів що відповідають за мовотворення.</i>	Учень/учениця виконує підтягування на перекладині різними хватками; віджимання на брусах; віджимання від підлоги; комплекс вправ на гімнастичній драбині; лазіння по канату без допомоги ніг; комплекс ранкової гімнастики з гантелями на 32 рахунки	<p>Зміцнення верхньої частини м'язового корсету; розвиток узгодженості рухів; подолання недоліків скутості рухів; корекція тону м'язів верхнього плечового поясу і м'язів, що відповідають за мовотворення.</p>
2.	Елементи легкої атлетики		
	<i>Теоретичні відомості. Правила техніки безпеки під час занять. Біг та ходьба як засіб оздоровлення.</i>	Учень/учениця знає правила техніки безпеки на заняттях; розуміє важливість руху в житті кожної людини	<p>Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань з техніки безпеки.</p>
	<i>Різновиди ходьби.</i>	Учень/учениця виконує: Різноманітні способи ходьби; спортивну ходьбу;	<p>Формування правильної постави та корекція вад опорно-</p>

		ходьбу на час	рухового апарату (плоскостопості, клишоногості); збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння різноманітних видів ходьби, бігу; формування правильного дихання під час ходьби; розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом; розвиток мови і мовлення під час озвучення власних дій.
	<i>Різновиди бігу.</i>	Учень/учениця виконує спеціальні вправи бігуна; біг на короткі дистанції; рівномірний біг у чергуванні з ходьбою.	Досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей (швидкості, координації, гнучкості, витривалості, координованості рухів); збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння різноманітних видів бігу; формування правильного дихання під час бігу; розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом; розвиток мови і мовлення під час озвучення власних дій.
	<i>Метання</i>	Учень/учениця виконує метання м'ячів різної величини в ціль.	Збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння різноманітних видів нових рухів; розвиток дрібної моторики рук; розвиток точності рухів.

3	Елементи спортивних ігор		
	<p>Футбол. <i>Теоретичні відомості.</i> Правила техніки безпеки під час занять. Футбол як засіб попередження гіпокінезії.</p>	<p>Учень/учениця знає правила техніки безпеки під час гри; що таке гіпокінезія та які її наслідки; футбол як спосіб спілкування та метод боротьби з гіпокінезією</p>	<p>Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань правил ігор; формування алгоритму гри, що будується відповідно до правил.</p>
	<p><i>Практичний матеріал.</i> .</p>	<p>Учень/учениця виконує <i>(відповідно до індивідуальних можливостей):</i> загальнорозвивальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг <i>пересування</i>: різні поєднання способів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою</i>: удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках; удари <i>зупинки м'яча</i>: зупинки м'яча подошвою, внутрішньою стороною ступні, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинки м'яча, що опускається, з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; <i>ведення м'яча</i>: ведення м'яча вивченими способами збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення й контролюючи м'яч; <i>жонглювання м'ячем</i>: жонглювання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою; <i>гру воротаря</i>: вибивання м'яча ногою з землі та з рук на дальність і точність; дотримується правил: рухливих ігор "Виштовхни з кола", "Мисливці й качки", "День і ніч", "Виклик", "Виклик номерів", "Ривок за м'ячем".</p>	<p>Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; створення позитивного психологічного настрою; виховання почуття колективної гри, співпраці один з одним. формування і корекція основних рухів; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості; розвиток мовлення, збагачення словникового запасу; активізація пам'яті, мислення, уяви; формування вміння прийняти правильне рішення у складній ігровій ситуації.</p>

	<p>Волейбол <i>Теоретичні відомості.</i> <i>Правила техніки безпеки під час занять волейболом. Рух як один із засобів оздоровлення.</i></p>	<p>Учень/учениця знає: правила техніки безпеки; розуміє позитивний вплив фізичних вправ на організм людини.</p>	<p>Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань правил ігор; формування алгоритму гри, що будується відповідно до правил.</p>
	<p><i>Практичний матеріал.</i></p>	<p>виконує: (відповідно до індивідуальних можливостей) <i>технічні прийоми:</i> пересування в поєднанні із передачею м'яча зверху і прийомом знизу; передачу м'яча двома руками зверху за спину; прийом м'яча, що відскочив від сітки; нижню та верхню прямі подачі в різні зони майданчика; здійснює: вибір місця для передач; вибір способу прийому м'яча; дотримується правил естафет, рухливих ігор, навчальних ігор у волейбол.</p>	<p>Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; створення позитивного психологічного настрою; виховання почуття колективної гри, співпраці один з одним. формування і корекція основних рухів; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості; розвиток мовлення, збагачення словникового запасу; активізація пам'яті, мислення, уваги; формування вміння прийняти правильне рішення у складній ігровій ситуації.</p>
	<p>Бадмінтон <i>Теоретичні відомості.</i> Правила техніки безпеки під час занять. Правила гри.</p>	<p>Учень/учениця знає правила техніки безпеки під час гри; правила гри.</p>	<p>Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань правил ігор; формування алгоритму гри, що будується відповідно до правил.</p>
	<p><i>Практичний матеріал.</i></p>	<p>Учень/учениця (відповідно до індивідуальних можливостей):</p>	<p>Розвиток та формування в учнів мотивації до занять</p>

		<p>виконує пересування різними способами та кроками; вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості;</p> <p>бере участь у рухливих іграх та естафетах;</p> <p>виконує удари (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва;</p> <p>здійснює вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції;</p> <p>вміє коригувати підхід до волану та постановку ніг; звертає увагу на вчасну готовність до удару та точку удару.</p>	<p>фізичними вправами; створення позитивного психологічного настрою; формування і корекція основних рухів; розвиток загальної та дрібної моторики; координації рухів розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток мовлення, збагачення словникового запасу; активізація пам'яті, мислення, уваги; виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, працьовитості; виховання прагнення до перемоги; розвиток самоконтролю свого поведження під час гри.</p>
--	--	--	--

Дев'ятий клас

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Вимоги до знань і умінь учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати
I.	Теоретико-методичні знання		
	Правила техніки безпеки під час занять.	Учень/учениця має уявлення про: вплив фізичних вправ на зміцнення загального здоров'я організму; про зв'язок дихання та	Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; вербалізація знань та уявлень про власний

		мовлення; про природні засоби оздоровлення організму; знає та дотримується: правил техніки безпеки на заняттях; правил гігієни після занять фізичними вправами; пояснює як самостійні заняття фізичними вправами можна використовувати з метою гармонійного фізичного розвитку.	організм; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація; розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; розвиток вміння будувати власні умовисновки з опорою на нові знання, отримані на уроках.
II.	Практичні заняття		
I.	Сенсомоторна корекція		
	<i>Теоретичні відомості.</i> Правила техніки безпеки під час занять.	Учень/учениця знає правила техніки безпеки на заняттях під час виконання вправ.	Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань з техніки безпеки.
	<i>Організовуючі вправи:</i> Виконання стройових команд.	Учень/учениця виконує стройові вправи відповідно до вербальних команд вивчених у попередніх класах.	Розвиток здатності узгоджувати рухи тіла при виконанні рухових дій за командою; розвиток орієнтування у просторі; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу відповідною термінологією та його конкретизація.
	<i>Вправи на дихання.</i> Виконання дихальних вправ за методом Стрельнікової. Виконання дихальних вправ під час загально розвивальних вправ з предметами.	Учень/учениця має уявлення про дихання та його значення для життя людей; виконує дихальні вправи із промовлянням звуків, складів, слів у поєднанні із рухами, дотримуючись діафрагмально-реберного дихання; виконує дихальні вправи за методикою Стрельнікової; слідкує за диханням під час бігу та ходьби, під час мовлення, під час виконання вправ.	Формування та розвиток правильного мовленнєвого дихання; розвиток сили та плавності діафрагмально-реберного дихання під час виконання рухових вправ та у спокої; розвиток пропріоцептивних відчуттів; розвиток самоконтролю.

	<p><i>Комплекси загально розвиваючих вправ без предметів та з предметами.</i></p>	<p>Учень/учениця виконує <i>Комплекси загально розвиваючих вправ:</i> Комплекси вправ для ранкової гімнастики ; Вправи з гімнастичними палицями, обручами, м'ячами. Вправи з гантелями малої ваги. Вправи в парах.</p>	<p>Формування навичок самостійного орієнтування у просторі; подолання недоліків рухів, малорухливості; формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату; розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій; розвиток здатності до координованості рухів; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу відповідною термінологією та його конкретизація.</p>
	<p><i>Вправи нестандартному обладнанні</i> на</p>	<p>Учень/учениця знає що таке нестандартне обладнання для занять; виконує ті вправи які будуть запропоновані до виконання (пересування по рукоході, масажних доріжках, смугах перешкод, лазіння по канатах та канатних сітках) знає та дотримується правил техніки безпеки.</p>	<p>Формування навичок орієнтування у просторі; подолання недоліків рухів, малорухливості; формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості); подолання недоліків скутості рухів; розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій; розвиток здатності до координованості рухів; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу відповідною термінологією та його</p>

			конкретизація.
	<i>Вправи для розвитку дрібної моторики.</i>	Учень/учениця виконує: самомасаж пальців рук. вправи для розвитку м'язів рук, кистей за допомогою еспандера; вправи для розвитку координації пальців рук за допомогою волейбольних м'ячів (кочення м'яч пальцями, набивання об підлогу, підкидання і ловіння).	Розвиток дрібної моторики рук; розвиток точності тонких диференційованих рухів кистей під час виконання вправ; розвиток здатності до координованості рухів.
	<i>Загальна фізична підготовка</i>	Учень/учениця виконує вправи на розслаблення та напруження м'язів верхнього плечового поясу і м'язів, що відповідають за мовотворення; комплекси занять на перекладині, гімнастичній драбині для розвитку м'язів верхнього плечового поясу та м'язів, що відповідають за мовотворення.	Зміцнення верхньої частини м'язового корсету; розвиток узгодженості рухів; подолання недоліків скутості рухів; корекція тону м'язів верхнього плечового поясу і м'язів, що відповідають за мовотворення.
2.	Елементи легкої атлетики		
	<i>Теоретичні відомості. Правила техніки безпеки під час занять. Різновиди легкоатлетичних вправ.</i>	Учень/учениця знає правила техніки безпеки на заняттях; розрізняє та володіє інформацією що до різноманіття видів легкоатлетичних вправ.	Розвиток мовленнєво-мисленневих процесів; вербалізація знань з техніки безпеки.
	<i>Різновиди ходьби.</i>	Учень/учениця знає і виконує різноманіття видів ходьби вивчених у попередніх роках.	Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості); збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння різноманітних видів ходьби, бігу; формування правильного дихання під час ходьби; розвиток здатності до

			відчуття ритму, вміння керувати власним тілом; розвиток мови і мовлення під час озвучення власних дій.
	<i>Різновиди бігу.</i>	Учень/учениця виконує різновиди бігу: рівномірний біг у поєднанні із ходьбою; човниковий біг два по десять та чотири по дев'ять метрів; біг на короткі та середні дистанції біг по прах; біг з подоланням смуг перешкод.	Досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей (швидкості, координації, гнучкості, витривалості, координованості рухів); збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння різноманітних видів бігу; формування правильного дихання під час бігу; розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом; розвиток мови і мовлення під час озвучення власних дій.
	<i>Метання</i>	Учень/учениця виконує Метання тенісного м'яч вгору та на дальність.	Збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння різноманітних видів нових рухів; розвиток дрібної моторики рук; розвиток точності рухів.
3	<i>Елементи спортивних ігор</i>		
	Футбол. <i>Теоретичні відомості.</i> Правила техніки безпеки під час занять. Знання правил гри. Історія українського футболу.	Учень/учениця знає правила техніки безпеки під час гри; правила гри «Футбол»; історію розвитку українського футболу.	Розвиток мовленнєво-мисленневих процесів; вербалізація знань правил ігор; формування алгоритму гри, що будується відповідно до правил.

	<p><i>Практичний матеріал.</i></p>	<p>Учень/учениця (відповідно до індивідуальних можливостей) виконує: комплекси загально розвивальних вправ, різновиди бігу та ходьби, вправи для розвитку фізичних якостей</p> <p><i>вправи на координацію рухів:</i> вправи на рівновагу; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше;;</p> <p><i>удари по м'ячу ногою:</i> удари правою та лівою ногами різними способами по м'ячу, що котиться і летить у різних напрямках, по різних траєкторіях, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою, внутрішньою стороною ступні, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; зупинка підйомом м'яча, що опускається; зупинка м'яча в русі, виводячи м'яч на зручну позицію для подальших дій;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча, вивченими способами, збільшуючи швидкість руху, виконуючи ривки та обведення, контролюючи м'яч та відпускаючи його від себе на 8—10 м;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність;</p> <p><i>жонглювання м'ячем:</i> жонглювання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою;</p> <p>дотримується правил: рухливих та навчальних</p>	<p>Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; створення позитивного психологічного настрою;</p> <p>виховання почуття колективної гри, співпраці один з одним.</p> <p>формування і корекція основних рухів; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості;</p> <p>розвиток мовлення, збагачення словникового запасу; активізація пам'яті, мислення, уваги; формування вміння прийняти правильне рішення у складній ігровій ситуації.</p>
--	------------------------------------	--	---

		ігор; техніки безпеки під час занять футболом.	
	Волейбол <i>Теоретичні відомості.</i> Історія розвитку українського волейболу. Основні умови для гри: майданчик, обладнання, інвентар.	Учень/учениця знає характеризує: історію розвитку українського волейболу; основні умови для гри: майданчик, обладнання, інвентар.	Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань правил ігор; формування алгоритму гри, що будується відповідно до правил.
	<i>Практичний матеріал.</i>	виконує: (відповідно до індивідуальних можливостей): виконує: ходьбу, біг; загальнорозвивальні вправи в русі, в парах, з набивними м'ячами, гімнастичною лавою, гантелями; вправи на зміцнення фалангів пальців рук; вправи для формування та корекції постави, координації рухів; <i>пересування:</i> кроком, бігом, стрибком, приставним кроком у стійці волейболіста в нападі та захисті; <i>передачі:</i> передачі двома руками зверху; страхування; <i>подачі:</i> прийом подачі; нижня та верхня прямі подачі в різні зони майданчика; нападаючий удар і блокування: прямий нападаючий удар;; дотримується правил: рухливих і навчальних ігор; техніки безпеки під час занять волейболом.	Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; створення позитивного психологічного настрою; виховання почуття колективної гри, співпраці один з одним. формування і корекція основних рухів; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості; розвиток мовлення, збагачення словникового запасу; активізація пам'яті, мислення, уваги; формування вміння прийняти правильне рішення у складній ігровій ситуації.
	Бадмінтон. <i>Теоретичний матеріал.</i>	Учень/учениця знає розкриває місце українського бадмінтону на сучасному етапі; володіє правилами гри; характеризує поняття точка удару, вихідне та ударне положення; застосовує прийоми щодо попередження травматизму на уроках;	Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань правил ігор; формування алгоритму гри, що будується відповідно до правил.

		дотримується правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном.	
	<i>Практичний матеріал</i>	<p>Учень/учениця виконує (відповідно до індивідуальних можливостей):</p> <p>Учень, учениця:</p> <p>виконує вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.</p> <p>застосовує стійки під час подачі (правобічні, лівобічні);</p> <p>виконує зустріч волана у зустрічній точці та спрямовує його у заданому напрямку; атаку „стрілою”, скорочені удари, удари зверху, знизу в умовах гри з партнером.</p>	<p>Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; створення позитивного психологічного настрою; формування і корекція основних рухів; розвиток загальної та дрібної моторики; координації рухів</p> <p>розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток мовлення, збагачення словникового запасу; активізація пам'яті, мислення, уваги; виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, працьовитості; виховання прагнення до перемоги; розвиток самоконтролю свого поведіння під час гри.</p>

Десятий клас

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Вимоги до знань і умінь учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати
-------	-----------------------------	-------------------------------	---

I.	Теоретико-методичні знання		
	Правила техніки безпеки під час занять.	Учень/учениця має уявлення про: вплив фізичних вправ на зміцнення загального здоров'я організму; про зв'язок дихання та мовлення; про природні засоби оздоровлення організму; знає та дотримується: правил техніки безпеки на заняттях; правил гігієни після занять фізичними вправами; пояснює як самостійні заняття фізичними вправами можна використовувати з метою гармонійного фізичного розвитку.	Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; вербалізація знань та уявлень про власний організм; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація; розвиток мовленнєво-мисленневих процесів; розвиток вміння будувати власні умовисновки з опорою на нові знання, отримані на уроках.
II.	Практичні заняття		
1.	Сенсомоторна корекція		
	<i>Теоретичні відомості.</i> Правила техніки безпеки під час занять.	Учень/учениця знає правила техніки безпеки на заняттях під час виконання вправ.	Розвиток мовленнєво-мисленневих процесів; вербалізація знань з техніки безпеки.
	<i>Організовуючі вправи:</i> Виконання стройових команд.	Учень/учениця виконує стройові вправи відповідно до вербальних команд вивчених у попередніх класах.	Розвиток здатності узгоджувати рухи тіла при виконанні рухових дій за командою; розвиток орієнтування у просторі; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу відповідною термінологією та його конкретизація.
	<i>Вправи на дихання.</i> Виконання дихальних вправ за методом Стрельнікової. Виконання дихальних вправ під час загально розвивальних вправ з предметами.	Учень/учениця має уявлення про дихання та його значення для життя людей; виконує дихальні вправи із промовлянням звуків, складів, слів у поєднанні із рухами, дотримуючись	Формування та розвиток правильного мовленнєвого дихання; розвиток сили та плавності діафрагмально-реберного дихання під час виконання рухових

		діафрагмально-реберного дихання; виконує дихальні вправи за методикою Стрельнікової; слідкує за диханням під час бігу та ходьби, під час мовлення , під час виконання вправ.	вправ та у спокої; розвиток пропріоцептивних відчуттів; розвиток самоконтролю.
	<i>Комплекси загально розвиваючих вправ без предметів та з предметами.</i>	Учень/учениця виконує комплекси загально розвиваючих вправ: комплекси вправ для ранкової гімнастики ; вправи з гімнастичними палицями, обручами, м'ячами; вправи з гантелями малої ваги; вправи в парах.	Формування навичок самостійного орієнтування у просторі; подолання недоліків рухів, малорухливості; формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату; розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій; розвиток здатності до координованості рухів; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу відповідною термінологією та його конкретизація.
	<i>Вправи нестандартному обладнанні</i> на	Учень/учениця знає що таке нестандартне обладнання для занять; виконує ті вправи які будуть запропоновані до виконання (пересування по рукоході, масажних доріжках, смугах перешкод, лазіння по канатах та канатних сітках) знає та дотримується правил техніки безпеки.	Формування навичок орієнтування у просторі; подолання недоліків рухів, малорухливості; формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості); подолання недоліків скутості рухів; розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій; розвиток здатності до координованості рухів;

			сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток усного мовлення, збагачення словникового запасу відповідною термінологією та його конкретизація.
	<i>Вправи для розвитку дрібної моторики.</i>	Учень/учениця виконує: самомасаж пальців рук. вправи для розвитку м'язів рук, кистей за допомогою еспандера; вправи для розвитку координації пальців рук за допомогою волейбольних м'ячів (кочення м'яч пальцями, набивання об підлогу, підкидання і ловіння).	Розвиток дрібної моторики рук; розвиток точності тонких диференційованих рухів кистей під час виконання вправ; розвиток здатності до координованості рухів.
	<i>Загальна фізична підготовка</i>	Учень/учениця виконує вправи на розслаблення та напруження м'язів верхнього плечового поясу і м'язів, що відповідають за мовотворення; комплекси занять на перекладині, гімнастичній драбині для розвитку м'язів верхнього плечового поясу та м'язів, що відповідають за мовотворення.	Зміцнення верхньої частини м'язового корсету; розвиток узгодженості рухів; подолання недоліків скрутності рухів; корекція тону м'язів верхнього плечового поясу і м'язів, що відповідають за мовотворення.
2.	Елементи легкої атлетики		
	<i>Теоретичні відомості.</i> Правила техніки безпеки під час занять. Різновиди легкоатлетичних вправ.	Учень/учениця характеризує методіку розвитку швидкісно-силових якостей.	Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань з техніки безпеки.
	<i>Практичний матеріал</i>	Учень/учениця виконує: загальнорозвивальні вправи в русі, в парах; <u>хлопці</u> — повторний біг від 3×80 і 4×80 до 2×150 і 3×150 м із вказаною швидкістю 80 м за 15—16 с, 150 м за 31—32 с; <u>дівчата</u> — повторний біг від	Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості); збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння

		4×60 до 2×150 і 3×150 м із вказаною швидкістю 60 м за 14—15 с, 150 м за 34—35 с; спеціальні бігові та стрибкові вправи, спеціальні вправи для метання; естафети та рухливі ігри з бігом, стрибками, метанням; подолання перешкод; <u>хлопці</u> — <i>біг</i> : 30, 60, і 100 м; від 800 до 3000 м; естафетний біг 4×100 м; повільний біг до 12 хв.	різноманітних видів ходьби, бігу; формування правильного дихання під час ходьби; розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом; розвиток мови і мовлення під час озвучення власних дій.
3	Елементи спортивних ігор		
	Футбол. <i>Теоретичні відомості.</i> Правила техніки безпеки під час занять. Знання правил гри. Історія українського футболу.	Учень/учениця знає, характеризує історію українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; тактичну підготовку футболіста; особливості підготовки дівчат у футболі.	Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань правил ігор; формування алгоритму гри, що будується відповідно до правил.
	<i>Практичний матеріал.</i>	Учень/учениця (відповідно до індивідуальних можливостей): виконує : вправи, які використовувались у середніх класах; рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 100 м з максимальною швидкістю з різних вихідних положень; рівномірно-перемінний біг на витривалість 400—800 м, кроси до 3000 м; стрибки у висоту, довжину; потрійний стрибок з місця і з розбігу; стрибки з навантаженнями; стрибки углибину до 1 м; вправи зі скакалкою вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою; <i>удари по м'ячу ногою</i> : вдосконалення ударів на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); <i>удари по м'ячу головою</i> :	Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; створення позитивного психологічного настрою; виховання почуття колективної гри, співпраці один з одним. формування і корекція основних рухів; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості; розвиток мовлення, збагачення словникового запасу; активізація пам'яті, мислення, уяви; формування вміння прийняти правильне рішення у складній

		<p>удари лобом, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча різними способами з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти); <i>вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку власних рухових якостей, враховуючи ігрове місце у складі команди;</i> <i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча у підкаті; визначення задуму суперника, що володіє м'ячем; <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі; <i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою; <i>техніка гри воротаря:</i> ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт; кидки руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність; дотримується правил: рухливих, навчальних та двосторонніх ігор; техніки безпеки під час занять футболом.</p>	ігровій ситуації.
	<p>Волейбол. <i>Теоретичні відомості.</i> Історія розвитку українського волейболу. Правил техніки безпеки.</p>	<p>Учень/учениця знає характеризує: досягнення українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання.</p>	<p>Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань правил ігор; формування алгоритму гри, що будується</p>

			відповідно до правил.
	<i>Практичний матеріал.</i>	<p>Учень/учениця (відповідно до індивідуальних можливостей):</p> <p>виконує: загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів, у русі; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; рівномірний, перемінний, інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 100 м з максимальною швидкістю.</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості та спритності:</i> повторне пробігання відрізків 5—10—15 м із різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку та швидкості за зоровим сигналом, пересування приставними кроками вправо, вліво, вперед, назад; “човниковий” біг 5—6×5—10 м;</p> <p><i>вправи на розвиток стрибучості:</i> стрибки в довжину; стрибки зі скакалкою; стрибки на двох ногах, одній нозі; багатоскоки; опорні стрибки;</p> <p><i>вправи для розвитку сили:</i> вправи з гантелями вагою 1—3 кг, присідання зі штангою на плечах; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу;</p> <p><i>вправи для удосконалення прийому, передачі та подачі м'яча:</i> багаторазові кидки набивного м'яча від грудей двома руками вперед, над собою; вправи для кистей рук із гантелями; багаторазові передачі м'яча в стіну, поступово збільшуючи відстань до неї; передачі м'яча на дальність; передачі набивного м'яча в парах, у</p>	<p>Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; створення позитивного психологічного настрою; виховання почуття колективної гри, співпраці один з одним.</p> <p>формування і корекція основних рухів; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості; розвиток мовлення, збагачення словникового запасу; активізація пам'яті, мислення, уваги; формування вміння прийняти правильне рішення у складній ігровій ситуації.</p>

		<p>трійках у русі; колові рухи руками з великою амплітудою та максимальною швидкістю; вправи з гумовими амортизаторами; подачі з максимальною силою слабшою рукою;</p> <p><i>передачі та прийом м'яча:</i> зверху двома руками, знизу двома руками, на влучність, з пересуванням у парах; в трійках;</p> <p><i>подачі м'яча:</i> нижня та верхня прямі передачі на влучність;</p> <p><i>нападаючі удари:</i> по ходу сильнішою рукою з розбігу; через сітку по м'ячу, поданому партнером;</p> <p>застосовує: подачу на гравця, що погано володіє навичками прийому м'яча; систему гри “кутом уперед”;</p> <p>дотримується правил: навчальних та двосторонніх ігор; техніки безпеки під час занять і змагань з волейболу.</p>	
	<p>Бадмінтон. <i>Теоретичний матеріал.</i></p>	<p>Учень/учениця знає розкриває характеризує досягнення українських бадмінтоністів;</p> <p>називає видатних бадмінтоністів України, основні змагання з бадмінтону;</p> <p>обґрунтовує значення спеціальних та підготовчих вправ;</p> <p>пояснює методику здійснення самоконтролю за фізичним навантаженням під час занять;</p>	<p>Розвиток мовленнєво-мисленнєвих процесів; вербалізація знань правил ігор; формування алгоритму гри, що будується відповідно до правил.</p>
	<p><i>Практичний матеріал</i></p>	<p>Учень/учениця (відповідно до індивідуальних можливостей):</p> <p>виконує вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці,</p>	<p>Розвиток та формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами; створення позитивного психологічного настрою;</p>

		<p>стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи з набивними м'ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті.</p> <p>застосовує стійки під час подачі (правобічні, лівобічні); виконує зустріч волана у зустрічній точці та спрямовує його у заданому напрямку; атаку „стрілою”, скорочені удари, удари зверху, знизу в умовах гри з партнером</p>	<p>формування і корекція основних рухів; розвиток загальної та дрібної моторики; координації рухів; розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості; сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів; розвиток мовлення, збагачення словникового запасу; активізація пам'яті, мислення, уваги; виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості, працьовитості; виховання прагнення до перемоги; розвиток самоконтролю свого поведіння під час гри.</p>
--	--	---	--