

Міністерство освіти і науки України
Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

ПРОГРАМА

з корекційно-розвиткової роботи

«ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

для 1-4 класів

спеціальних закладів загальної середньої освіти
для дітей з порушеннями слуху (для глухих дітей)

Київ – 2018

Укладачі:

Форосян О.І. – доктор пед. наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»;

Шеремет Б.Г.- канд.пед.наук, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації Інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»;

Лецій Н.П. – канд.пед.наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації Інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»;

Малій В. М. – директор комунального закладу «Одеська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат № 91 I-III ступенів».

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Основна мета навчального предмета «Лікувальна фізична культура» для глухих учнів – зміцнення здоров'я, фізичний розвиток та корекція його порушень, формування основ здорового способу життя; оволодіння руховими навичками прикладного характеру; розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.); виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами; моральних, вольових якостей (сміливості, наполегливості та ін.); розвиток навичок мовленнєвого спілкування.

Недостатність слухового сприймання оточуючого середовища збіднює уявлення дитини про навколишній світ тим самим негативно відбивається не лише на психічному розвитку дитини, а й на її руховій сфері, ускладнюючи процес корекції неправильних рухів при формуванні рухових навичок.

Глухі діти молодшого шкільного віку мають особливі риси фізичного, функціонального і психічного розвитку. Ці особливості обумовлюють специфіку їх фізичного розвитку. Серед глухих дітей зустрічається частіше порушення постави, сколіоз, сутулуватість, плоска грудна клітина, крилоподібні лопатки, плоскостопість. У цьому ж віці показники фізичного розвитку глухих дітей (ріст, вага тіла, окружність грудної клітки, життєва ємність легень, сила м'язів спини і живота) також мають відмінності від показників дітей зі збереженим слухом.

На відміну від фізичного виховання лікувальна фізкультура у спеціальних школах для глухих дітей спрямована не тільки на профілактику та корекцію вторинних відхилень у фізичному розвитку і руховій підготовленості дітей, а й на підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та інших систем, рівня здоров'я в цілому та розвиток компенсаторних функцій сенсорної системи організму.

Програма з лікувальної фізкультури для глухих дітей передбачає вирішення оздоровчої, навчальної, виховної та корекційної завдань.

Оздоровче завдання полягає у профілактиці захворювань серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату.

До навчальних завдань відносяться: засвоєння рухових навичок та вмінь, необхідних для нормальної життєдіяльності; формування системи знань про здоровий спосіб життя.

Виховне завдання полягає в формуванні фізичних та морально-вольових якостей особистості.

Корекційне завдання полягає в подоланні недоліків фізичного та психічного розвитку засобами фізичного виховання з корекційним спрямуванням.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих, виховних, корекційно-розвиткових та лікувальних **завдань**:

- лікування захворювань, профілактика їх ускладнень і загострень;
- підвищення фізіологічної активності органів і систем організму глухих школярів, ослаблених хворобою;
- зміцнення, охорона здоров'я глухих учнів та їх загартування;

- корекція найбільш поширених порушень (постави, ходи, слабкість м'язів черевного преса, тулуба, кінцівок);
- розвиток координаційних здібностей глухих учнів, їх рівень тренуваності, способів виконання вправ (активно, за допомогою, пасивно);
- корекція і компенсація недоліків фізичного розвитку (порушення постави, плоскостопість, відставання в рості, в масі тіла, дисплазії і т. ін.);
- корекція порушень в рухах (порушення координації, орієнтування в просторі, точність в русі, рівноваги і т. ін.);
- усунення недоліків у розвитку рухових і інших якостей (сили, швидкості, координації, витривалості, гнучкості і т. ін.);
- корекція та розвиток психомоторики;
- формування здорового способу життя та подальшої соціалізації.

Заняття лікувальною фізкультурою дають можливість глухим учням компенсувати порушення фізичного розвитку.

У процесі занять лікувальною фізичною культурою в школах для глухих дітей необхідно сприяти розвитку навичок усного мовлення. Включення мовного матеріалу в зміст уроків з лікувальної фізичної культури позитивно впливатиме на накопичення і осмислення словникового запасу, пов'язаного з формуванням і вдосконаленням рухових вмінь і навичок.

Програма створена відповідно «Типових навчальних планів» і зорієнтована на роботу початкової школи за 5-денним навчальними тижнем та протягом 4 років навчання.

Предмет «Лікувальна фізкультура» входить до складу корекційно-розвиткових занять, спрямованих на вирішення специфічних завдань, зумовлених особливостями психофізичного розвитку глухих учнів і належить до інваріантної складової типових навчальних планів для спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів і відповідно обов'язково включає:

- розвиток зорового або слухового сприймання, мовлення, пізнавальної діяльності, психофізичний, соціально-комунікативний розвиток дітей з особливими потребами, формування в них навичок просторового, соціально-побутового орієнтування тощо;
- розвиток навичок саморегуляції та саморозвитку дітей шляхом взаємодії з навколишнім природним середовищем з урахуванням наявних знань, умінь і навичок комунікативної діяльності і творчості;
- формування компенсаційних способів діяльності як важливої умови підготовки дітей з особливими освітніми потребами до навчання у загальноосвітній школі;
- створення умов для соціальної реабілітації та інтеграції дітей з особливими освітніми потребами, розвиток їх самостійності та життєво важливих компетенцій.

Зміст корекційно-розвиткової роботи визначається з урахуванням особливостей розвитку глухих дітей, мети, завдань та напрямів такої роботи.

Мета: формування в учнів способів орієнтування, комунікативної діяльності, засвоєння навчального матеріалу, всебічний розвиток особистості, створення передумов для соціальної адаптації та інтеграції дітей.

Основними завданнями корекційно-розвиткової роботи є:

1. Розвиток особистості (когнітивної, емоційно-вольової, ціннісно-мотиваційної і поведінкової сфер) та формування комунікативних навичок за допомогою словесної та жестової мов.
2. Подолання вторинних порушень пізнавальної діяльності.
3. Удосконалення навичок спілкування на слухозоровій основі (використання збережених аналізаторів та розвиток слухового сприймання), сприймання та продукування мовлення.
4. Розширення поняття про оточуюче середовище, поповнення запасу словесних та жестових одиниць.
5. Посилення слухового компонента в умовах слухозорового та вібраційного сприймання мовлення.
6. Індивідуальна корекція порушень розвитку засобами лікувальних методик (медикаментозної, масажу, лікувальної фізкультури, фізіотерапії, психотерапії та ін.).

Основні напрями корекційно-розвиткової роботи: розвиток слухового сприймання та формування вимови; музично-ритмічні заняття; фонетична ритміка; психосоціальний розвиток, що забезпечується засобами словесної та жестової мов.

Корекційно-розвиткові заняття проводять спеціалісти навчального закладу: вчитель-дефектолог, вчитель-логопед, вчитель фізкультури (інструктор з фізкультури), вчитель ритміки.

Основними факторами, що визначають участь у фізкультурній та спортивній діяльності глухих дітей є: стан здоров'я, фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, рівень загальної фізичної та психологічної підготовленості.

Враховуючи етапність призначення фізичних вправ з лікувальною метою у межах спеціального навчального закладу можуть використовуватись – щадний, тонізуючий та тренуючий режими рухової активності (РРА). Частіше мова йде про призначення тонізуючого та тренуючого режимів РРА.

КРИТЕРІЇ ПРИЗНАЧЕННЯ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЩАДНИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Клінічна характеристика призначення РРА. Загальний стан дитини задовільний. У дитини відзначається суттєве зниження функціонального стану серцево-судинної (за індексом Робінсона) та дихальної систем (недостатня стійкість до гіперкапнії при виконанні проби Штанге), фізичний розвиток значно відстає від вікової норми, рівень фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком низький.

Завдання РРА. Підвищити психофізичний статус. Попередити, а за наявності, ліквідувати пізні ускладнення основної патології або гіподинамії. Сприяти якнайшвидшій активізації функцій серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату.

Особливості методики. Вихідне положення при виконанні фізичних вправ в основному сидячи, за показами стоячи і лежачи. Застосовуються полегшені спеціальні вправи на фоні фізіотерапевтичних процедур і масажу (за показами). Інтенсивність навантаження середня. Загальнорозвиваючі вправи у всіх м'язово-суглобових групах без предметів і з предметами. Наприкінці призначення РРА інтенсивність навантаження збільшується до значної. Дихальні вправи переважно динамічного характеру, у співвідношенні 1:3, 1:4 із загальнорозвиваючими. Дихання повне, глибоке. Можливе використання настільних ігор, розвиваючих ігор, елементів загартування окремими чинниками природи (повітряні і водні процедури).

ТОНІЗУЮЧИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Клінічна характеристика призначення РРА. Загальний стан дитини добрий. У дитини відзначається зниження функціонального стану серцево-судинної (атипічні типи реагування на дозоване фізичне навантаження при виконанні проби Шалкова), дихальної системи (недостатня стійкість до гіперкапнії при виконанні проби Генчі), фізичний розвиток відстає від вікової норми, рівень фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком низький. Відзначається недостатня адаптація до фізичних навантажень побутового характеру.

Завдання. Сприяти відновленню психофізичного тону, покращенню функції органу зору, відновленню втрачених функцій, адаптації серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату до навантажень побутового характеру.

Особливості методики. Вихідне положення стоячи, за показами сидячи і лежачи. Спеціальні вправи середньої важкості (без предметів, з предметами, на снарядах, на механотерапевтичних апаратах) на фоні фізіотерапевтичних чинників. Масаж вибіркового (за показами). Загальнорозвиваючі вправи із значним навантаженням (у опорі, з предметами, на снарядах). Дихання динамічного характеру, повне, глибоке, 1:4, 1:5. Малорухливі ігри, елементи загартування природними чинниками (повітряні, водні, сонячні процедури).

ТРЕНУЮЧИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Клінічна характеристика призначення РРА. Загальний стан дитини добрий. У дитини відзначається певне зниження функціонального стану серцево-судинної системи (атипічні типи реагування на дозоване фізичне навантаження при виконанні проби Шалкова), дихальної системи (за результатами виконання проби Серкіна), фізичний розвиток в межах незначно відстає від вікової норми, рівень фізичного здоров'я за Г. Л. Апанасенком низький або нижче середнього. На перший план виходять ускладнення з боку опорно-рухового апарату (порушення постави, сколіози, плоскостопість). Відзначається певне відставання розвитку якостей сили, швидкості, витривалості, спритності тощо. Адаптація до навантажень навчального характеру знижена.

Завдання. Нормалізувати психофізичний тонус, по можливості покращити структурні і функціональні показники зору. Сприяти розвитку компенсуючих сенсорних систем. Сприяти покращенню стану та функції опорно-рухового апарату. Відновити адаптацію до фізичних навантажень навчального характеру.

Особливості методики. Початкове положення довільне. Можливе використання важких вправ спеціальної спрямованості, а також виконання різних гімнастичних прикладних і ігрових вправ з великим навантаженням (за винятком протипоказаних). Дихання довільного характеру і глибини, 1:5, 1:6. Рухливі ігри і елементи спорту і спортивних ігор. Загартування природними чинниками (аеро-, геліо-, талясо- терапія). Можливі заняття спортом.

МЕТОДИКА ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Дозування фізичних навантажень на уроках з лікувальної фізичної культури здійснюються шляхом використання наступних прийомів:

1. Вибором початкових положень лежачи, сидячи, стоячи, в русі, полегшених, утруднених і ін.).
2. Вибором темпу рухів (повільний, нормальний, швидкий, прискорений, граничний).
3. Вибором тривалості частин уроку.
4. Вибором характеру вправ (за анатомічною локалізацією – прості, складні, полегшені, обтяжені, звичні, незвичні і т.д.).
5. Вибором характеру навантаження (принцип розсіяння або концентрації фізичного навантаження, його наростання або убування, рівномірність або уривчастість і т.д.).
6. Вибором амплітуди (мала, середня, велика).
7. Вибором ступеня напруження нервово-м'язової системи, яке досягається двома шляхами: ролевими зусиллями і шляхом обтяжень (вагою власного тіла, введенням вправ з предметами, на снарядах, з опором, на координацію і ін.).
8. Вибором ритму (звичний, незвичний).
9. Використанням емоційності, яка полегшує виконання вправ.

10. Регуляцією співвідношення між спеціальними, загальнорозвиваючими, дихальними вправами і паузами для відпочинку. (Спокійне глибоке дихання з подовженим видихом сприяє швидшій нормалізації серцевої діяльності).

11. Інтенсивністю навантаження.

Принципи визначення інтенсивності фізичних навантажень

Інтенсивність фізичних навантажень визначається з урахуванням резерву серця, який у глухих дітей вираховується наступним чином:

$$\text{ЧСС}_{\text{трен}} = \text{ЧСС}_{\text{вих}} + K \times (\text{хронотропний резерв}),$$

де $\text{ЧСС}_{\text{трен}}$ – тренувальна ЧСС;

$\text{ЧСС}_{\text{вих}}$ – ЧСС у стані спокою;

K – коефіцієнт, що залежить від режиму рухової активності:

- у щадному режимі – 0,5 (50% хронотропного резерву)
- у тонізуючому режимі – 0,6-0,7 (від 60 до 70 % хронотропного резерву)
- у тренуючому режимі – 0,7-0,8 (від 70 до 80 % хронотропного резерву);

$$\text{Хронотропний резерв} = (180 - \text{ЧСС}_{\text{вих}}),$$

За дітьми, що займаються в групах ЛФК, установлюється суворий лікарсько-педагогічний контроль. Доцільною є організація оглядів лікарями фізкультурного диспансеру не рідше одного разу на півроку.

Педагог ЛФК має здійснювати контроль динаміки рівня фізичної підготовленості учнів у підгрупі ЛФК, що займаються у тренуючому РРА 2 рази на рік.

В першу декаду навчального року (з 1-10 вересня) проводиться медичний огляд учнів лікарем школи і спеціалістами отоларингологом, сурдопедагогом та ортопедом, а також тестування рівня фізичної підготовленості та рухових здібностей учителем фізичної культури та інструктором ЛФК.

На підставі цього обстеження визначається підгрупа та РРА для занять з ЛФК для кожного учня. Результати обстеження та рекомендації щодо занять ЛФК заносяться у «Картку здоров'я» учня.

При застосуванні ЛФК у дітей із патологією органа слуху необхідно враховувати специфічні особливості їх психічного й фізичного розвитку, дотримувати загальноприйнятих дидактичних принципів:

- індивідуалізація в методиці й дозуванні фізичних вправ залежно від первинного дефекту й вторинних відхилень у розвитку;
- системність впливу із забезпеченням певного підбора вправ і послідовності їхнього застосування;
- регулярність впливу. Регулярне застосування фізичних вправ забезпечує розвиток функціональних можливостей організму, придбання необхідного словникового запасу і уявлень про предмет, рух або вправу у глухих дітей. Ці образи надалі стають основою для формування понять;
- тривалість застосування фізичних вправ. Корекція порушених функцій й основних систем організму можлива тільки при тривалому й завзятому повторенні фізичних вправ.

РЕКОМЕНДОВАНА СХЕМА ЗАНЯТЬ ЛФК:

1. Організаційна частина – 2-3 хв (підрахунок ЧСС, завдання заняття).
2. Підготовча частина – 10-15 хв (стройові, організуючі вправи, різновиди ходьби, комплекси загальнорозвивальних вправ, підрахунок ЧСС наприкінці частини).
3. Основна частина – 15-20 хв (фізичні вправи лікувальної, корекційної або адаптаційної спрямованості, що дозволяють вирішити завдання основної частини заняття, підрахунок ЧСС на висоті навантаження).
4. Заключна частина – 10 хв (вправи для покращення стану органу зору, дихальні вправи та вправи на розслаблення, підрахунок ЧСС).

Завданням організаційної частини заняття є організація групи, концентрація уваги;

Підготовча частина є поступовою підготовкою організму до майбутнього фізіологічного навантаження. При цьому передбачаються наступні завдання:

- 1) виховання свідомого відношення до прийняття правильного положення тіла;
- 2) створення емоційного настрою на занятті;
- 3) помірний вплив на серцево-судинну й дихальну системи; помірна стимуляція обміну речовин;
- 4) прямий або непрямий вплив на ті недоліки, які переважають в учня;
- 5) активізація роботи збережених аналізаторів;
- 7) оптимальний вибір вихідного положення для основної частини уроку.

Можна використати методи різнобічного впливу на організм. Зокрема, ходьба проста й ускладнена (із зупинками, зміною напрямку руху); вправи, що сприяють підвищенню обмінних процесів (біг зі зміною темпу); вправи без предметів, із предметами; танцювальні вправи; найпростіші вправи в рівновазі й на координацію рухів; вправи на формування правильної постави; на формування просторових уявлень; вправи на використання й розвиток збережених аналізаторів.

Мета основної частини – зміна величини фізіологічного навантаження на організм. У цій частині уроку вирішуються наступні основні завдання:

- 1) засвоєння основних рухових умінь і навичок, передбачених програмою;
- 2) корекція недоліків фізичного розвитку з врахуванням індивідуального й диференційованого підходу;
- 3) корекція постави, правильної постановки стопи під час ходьби;
- 4) навчання правильній постановці окремих частин тіла в положеннях стоячи, сидячи, лежачи; знайомство учнів з типовими помилками; навчання самоконтролю й контролю за товаришами;
- 5) удосконалення координаційних здібностей;
- 6) зміцнення м'язового корсету;
- 7) нормалізація роботи серцево-судинної й дихальної систем, сприяння розвитку витривалості;

- 8) тренування м'язів мовного апарату і дихальних м'язів;
- 9) розвиток ритмічних здібностей.

У заключній частині передбачається зниження фізіологічного навантаження, нормалізація діяльності серцево-судинної й дихальної систем, включення полегшеного вихідного положення. Зняття стомлення, закріплення сформованих в основній частині уроку навичок, перехід до подальшого включення учнів у режим дня. Ці завдання виконуються шляхом виконання: вправ на увагу, для орієнтування на жестові сигнали, або удосконалення навички зчитування з губ, на розслаблення, дихальних вправ, ритмічних й танцювальних, ходьби в повільному темпі, ігор малої інтенсивності.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

Програма предмета «Лікувальна фізична культура» складається з пояснювальної записки і наступних розділів:

I. Теоретико-методичні знання.

II. Практичні навички і вміння:

- Засоби корекції і профілактики порушень постави і деформації ступні.
- Засоби зміцнення кістково-м'язового апарату.
- Засоби удосконалення витривалості і покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи.
- Засоби удосконалення координаційних здібностей.

III. Додаток.

Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним. Він передбачає формування в учнів основ знань про засоби корекції і профілактики порушень постави і деформації ступні, зміцнення організму, удосконалення координації рухів та компенсації відсутнього слуху у середовищі дітей зі збереженим слухом.

У розділі практичні навички та вміння розкрито засоби і мету корекційно-компенсаторної роботи з глухими дітьми на заняттях ЛФК.

У додатку подано методики оцінки стану фізичного розвитку і рухової підготовленості, що рекомендовані для застосування цією програмою.

Оцінювання навчальних досягнень глухих учнів здійснюється шляхом заповнення картки здоров'я учня (додаток 3) та аналізу його особистих досягнень (додаток 2), що дозволяє сформулювати завдання на наступний навчальний період (рік).

Програма передбачає реалізацію змісту обсягом 1 години на тиждень у 1-2 класах та 2 години на тиждень у 3-4 класах. Вона не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших розділів. Ураховуючи рівень фізичної підготовленості глухих учнів, їхні інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель самостійно виділяє належну кількість годин на вивчення певної теми.

1-й клас

34 години

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Вимоги до знань і умінь учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати
I.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ		
	<p>1. Положення правильної постави, засоби зміцнення м'язів та формування ступні, назви частин тіла, правила вивчених ігор.</p> <p>2. Формування уявлення про предмети та спортивне обладнання спортивного залу; поняття зліва, справа, попереду, позаду, біля, просторове співвідношення предметів при повороті на 90°, 180°.</p> <p>2. Вивчення можливих порушень постави з використанням засобів наочності і можливою демонстрацією на конкретному учні.</p> <p>3. Ритм дихання під час ходьби і бігу.</p>	<p>Учень/учениця має уявлення про:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вплив фізичних вправ на кістково-м'язову, серцево-судинну і дихальну системи організма <p>називає частини тіла</p> <p>пояснює положення частин тіла при відтворенні положення правильної постави біля стіни.</p> <p>дотримується правил гігієни на заняттях ЛФК та тримає правильну поставу.</p> <p>вміє: самостійно приймати правильне положення тулуба біля стінки у положенні лежачи та стоячи без опори; правильно дихати під час ходьби і бігу.</p>	<p>Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами;</p> <ul style="list-style-type: none"> – вербалізація знань та уявлень про власний організм; - формування навичок самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом; - корекція полрушень опорно-рухового апарату (плоскостопості, деформацій грудної клітини); – подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості; – сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація; – формування основ знань про особисту гігієну.
II.	ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ І НАВИЧКИ		
I.	Засоби корекції і профілактики порушень постави і деформації ступні		
	<p>1. Виконання правильної постави: біля стіни, стоячи без опори, тренування правильного положення голови плеч, при шиківанні, ходьбі та бігу.</p>	<p>Учень/учениця знає: поняття про положення тіла та правильну поставу, її значення для людини;</p> <p>вміє: самостійно приймати правильне положення</p>	<p>Формування практичних навичок співвідношення частин тіла з гімнастичною стінкою при положенні правильної постави (положення п'яток,</p>

	<p>2. Виконання вправ для витягування хребта: висі на гімнастичній стінці, вправи типу «слон великий-великий», а «миша маленька-маленька», «карлики-велетні», потягнутися маківкою до долоні вчителя – розслабитись, розкачування у висі на перекладині чи кільцях (під контролем учителя).</p> <p>3. Ходьба з високим підніманням стегна, на носках, на п'ятках по «вузькому коридору»; схресними кроками; ходьба по похилій ребристій дошці; збирання пальцями ніг дрібних предметів з підлоги; користування масажером для ступней.</p> <p>4. Вправи для зміцнення м'язів гомілковостопного суглоба: ходьба на носках, на зовнішньому та внутрішньому боці ступенів, на п'ятах, імітаційна ходьба і біг («як ведмідь», «як лисиця» тощо).</p> <p>5. Вправи для зміцнення м'язів зводу ступні: ходьба на місці, по гімнастичній палиці, по обручу, по канату що лежать на підлозі, катання ступнями ніг гімнастичної палиці вперед-назад з в. п., сидячи на гімнастичній лаві, захоплення різноманітних предметів пальцями ніг (олівці, папір, тканина).</p> <p>ПРИМІТКА: всі вправи виконуються босоніж, або у тонких шкарпетках.</p>	<p>тулуба біля стінки та стоячи без опори; збирати пальцями ніг дрібні предмети з підлоги, користуватись масажером для ступнів; грати у рухливі ігри з елементами правильного положення тіла («фігуристка», «силач», «неваляшка»);</p> <p>виконує гімнастичні вправи для формування правильної постави біля стінки під контролем учителя (рухи руками, ногами, присідання, ковзання спиною та потилицею вниз – вгору; ходьбу на носках, на зовнішньому та внутрішньому боці ступнів, на п'ятах, імітаційну ходьбу і біг («як ведмідь», «як лисиця» тощо);</p> <p>вправи для витягування хребта у висі на перекладені, кільцях або гімнастичній стінці; ходьбу з високим підніманням стегна, на носках, на п'ятках, по «вузькому коридору», схресними кроками, лазіння по гімнастичній стінці охоплюючи перекладину зводом ступні, ходьбу по похилій ребристій дошці;</p> <p>дотримується: правил безпеки під час занять гімнастичними вправами</p>	<p>литкових м'язів, сідниць, лопаток, потилиці) у в. п. стоячи спиною до гімнастичної стінки під контролем учителя.</p> <p>Формування навичок самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом.</p> <p>Корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості)</p> <p>Розвиток мови і мовлення.</p>
2.	Засоби зміцнення кістково-м'язового апарату		

	<p>1. Зміцнення м'язів спини у в. п. лежачи на животі (у положенні розвантаження хребта) – почергове піднімання та опускання ніг на 10-15 см від підлоги, розведення ніг в сторони та зведення ніг; вивчення вправ типу «вудка», «літак», «човник»; навчання самостійному витягуванню хребта; вправи з використанням гімнастичної лави</p> <p>2. Зміцнення м'язів плечового поясу: вправа у в. п. лежачи на животі.</p> <p>3. Вправи «велосипед», «жук», «ножиці», «бокс», «пилка», «крокодильчик» переكاتи в сторони.</p> <p>4. Виконання вправ для витягування хребта: виси на гімнастичній стінці, розкачування у висі на перекадені чи кільцях та інш. (під контролем учителя).</p> <p>5. Підстрибування на двох ногах.</p>	<p>Учень/учениця виконує: вправи на гімнастичній лаві: піднімання в сід із положення лежачи на спині гімнастичній лаві, тримаючись спупнями: підйом тулуба із положення лежачи на животі на гімнастичній лаві, тримаючись ступнями; утримання тулуба у положення прогинаючись лежачи на животі на 3-4 рахунки; вправи «велосипед», «жук», «ножиці», переكات в сторону з в. п. лежачи на животі; ривки та круги руками, вправи «Бокс» та «Пилка», «Крокодильчик»;</p> <p>вміє: сідати з в. п. лежачи на спині та лягати без допомоги рук; лазити по гімнастичній стінці вгору вниз зберігаючи вертикальне положення тулуба, висіти на перекадині, кільцях, канаті під контролем вчителя, рухати руками (вгору, за спину, на пояс) у положенні сидячи «потиурецьки», підстрибувати на двох ногах.</p>	<p>Досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей (швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, рівноваги); корекція здоров'я і фізичного розвитку шляхом застосування спеціальних засобів і методів, які сприяють підвищенню функціональних можливостей, що зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, які, у свою чергу, сприяють розвитку і відновленню дихальних м'язів.</p>
<p>3.</p>	<p>Засоби удосконалення витривалості і покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи</p>		
	<p>1. Правильне дихання під час виконання фізичних вправ. Навчання швидким коротким вдихам та видихам у сполученні з рухами, що сприяють стисканню грудної клітини, вивчення дихальних вправ. Дихання крізь ніс.</p> <p>2. Повільний біг у сполученні з ходьбою до 5 хвилин (бажано виконувати на</p>	<p>Учень/учениця виконує: вправи на відновлення дихання після бігу, повільний біг (45-60 с) у сполученні з ходьбою (30-45 с) протягом до 5 хвилин без переходу на ходьбу; стрибки зі скакалкою протягом 30 с.</p> <p>вміє дихати тільки носом, задуги свічку з відстані 20 см, грати у гру «чия пушинка довше у повітрі».</p>	<p>Виховання свідомої потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем.</p>

	пересіченій місцевості (в парку, в лісі)). 3. Стрибки зі скакалкою протягом 30 с.		
4.	Засоби удосконалення координаційних здібностей		
	<p>1. Повороти на жест вчителя, відтворення відрізків заданої довжини, орієнтування у залі під час занять ЛФК, правильне виконання жестів, що указують напрямком, орієнтування на жестовий сигнал. Пересування кроком та бігом за лідером, який подає жестові сигнали в обхід перешкод.</p> <p>2. Вправи на увагу: ходьба і біг з зупинками і виконанням вправ за завданням учителя; старти з різних в.п.</p> <p>3. Вправи на рівновагу: вправа «ластівка», стійка на одній нозі із заплющеними очима; ходьба по гімнастичній лаві обличчям і спиною вперед, пристаними кроками лівим і правим боком.</p> <p>4. Вправи на диференціацію м'язових зусиль і точність рухів: відтворення заданого зусилля при стисканні динамометра; стрибки з місця на задану відстань, метання в ціль.</p>	<p>Учень/учениця вміє: виконувати за командою учителя повороти на місці, бігти за лідером або за завданням учителя, користуватися динамометром, масажером, резиновим кільцем, голчастим м'ячем; стрибати на задану відстань (30 см, 50 см, 1 м), влучити в ціль малим м'ячем;</p> <p>виконує: вправи «ластівка» і стійку на одній нозі із заплющеними очима, ходьбу по гімнастичній лаві обличчям і спиною вперед, приставними кроками; стрибки зі скакалкою на двох і одній нозі, перестрибуючи через скакалку по черговою лівою і правою ногою.</p>	<p>Збереження рівноваги, орієнтування у просторі, удосконалення точності рухів, сприяння розвитку рухової реакції на сигнал, вмінню виконувати складні координаційні рухи. Формування навичок самоконтролю при виконанні рухових завдань.</p>

2-й клас

34 години

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Вимоги до знань і умінь учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати
I.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ		
	<p>1. Закріплення знань учнів про правильне положення тіла.</p> <p>2. Основи загартування організму.</p> <p>3. Значення вправ на витривалість для збереження здоров'я людини.</p>	<p>Учень/учениця відповідає на запитання щодо правильного положення тіла, значення і дію вправ на витривалість; наводить приклади засобів загартування організму.</p>	<p>Формування мотивації щодо самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>Ознайомлення з засобами підтримання здоров'я</p>
II.	ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ І НАВИЧКИ		
I.	Засоби корекції і профілактики порушень постави і деформації ступні		
	<p>1. Тренування самоконтролю за збереженням правильної постави при виконанні загальнорозвивальних і спеціальних вправ.</p> <p>2. Формування вміння диференціювати відчуття правильних положень тіла лежачи, стоячи, в русі.</p> <p>3. Тренування збереження правильної постави виконання різних завдань.</p> <p>4. Тренування виконання завдань з вагою (мішечок з піском) на голові (200 г).</p> <p>5. Профілактика плоскостопості: закріплення пройденого матеріалу; ходьба по мішечках з піском, слідових доріжках, по набивних м'ячах, на носках по похилій гімнастичній лаві; вправи для ступнів з двома тенісними м'ячами (один</p>	<p>Учень/учениця вміє: прийняти положення правильної постави в основній стійці з заплющеними очима і утримувати 5-10 с; дотримуватись правильного положення тіла в строю, у колоні; прийняти положення правильної постави після виконання підйому у стійку з в. п. лежачи на спині на підлозі, після раптової зупинки, після бігу; утримувати правильну поставу під час лазіння по похилій гімнастичній лаві (кут 20-30°) з переходом на гімнастичну стінку; контролювати власну поставу під час уроків та у позакласний час;</p> <p>виконує: вправи з 2 тенісними або голчатими м'ячами: поворот ступнів досередини, притиснути м'ячі один до одного, катати м'яч по підлозі</p>	<p>Формування</p> <ul style="list-style-type: none"> - навичок самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом; - корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, деформацій грудної клітини); - подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості; - розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення.

	під кожен ногу) чи голчати ми м'яча ми	ногою (по колу, вперед-назад, досередини-назовні).	
2.	Засоби зміцнення кістково-м'язового апарату		
	<p>1. Зміцнення м'язів спини, червонного пресу, плечового поясу, ніг; вивчення вправ зі снарядами (гімнастична палиця, великі м'ячі, набивні м'ячі, мішечки з піском).</p> <p>2. Навчання перекатам вправо-вліво з положення лежачи, теж з м'ячем у руках.</p> <p>3. Написання цифр ногами з в. п. лежачи на спині.</p> <p>4. Вправи для зміцнення м'язів живота та спини зі положення вис на гімнастичній стінці.</p> <p>5. Згинання рук із в.п. упор попереду і ззаду на гімнастичну лаву.</p>	<p>Учень/учениця вміє: писати ногами цифри від 0 до 5 із в.п. лежачи на спині;</p> <p>виконує: вправи з гімнастичною палицею, великим м'ячем, мішечками з піском; кидки набивного м'яча (1 кг) двома руками від грудей; перекати вліво і вправо з м'ячем у руках; піднімання зігнутих ніг зі положення вис спиною до гімнастичної стінки та відведення прямих ніг назад у висі обличчям до гімнастичної стінки; згинання рук із в.п. упор попереду і ззаду на гімнастичну лаву.</p>	<p>Досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей (швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, рівноваги); корекція здоров'я і фізичного розвитку шляхом застосування спеціальних засобів і методів, які сприяють підвищенню функціональних можливостей, що зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, які, у свою чергу, сприяють розвитку і відновленню дихальних м'язів.</p>
3.	Засоби удосконалення витривалості і покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи		
	<p>1. Способи регулювання дихання під час бігу.</p> <p>2. Навчання узгодженню рухів з диханням.</p> <p>3. Виконує біг у сполученні з ходьбою до 6 хвилин. Фартлек.</p> <p>4. Вправи на релаксацію.</p> <p>5. Стрибки зі скакалкою обраним способом протягом 1 хвилини.</p>	<p>Учень/учениця вміє: дихати у ритмі 2 кроки – вдих, 2 кроки - видих, 2 кроки – вдих, 3 кроки – видих при бігу та ходьбі;</p> <p>виконує: вправи типу: повільний біг (45-60 с) у сполученні з ходьбою (30 с) 2-3 серії; біг протягом до 6 хвилин без переходу на ходьбу; фартлек; стрибки зі скакалкою обраним способом протягом 1 хвилини.</p> <p>знає вправи на релаксацію.</p>	<p>Виховання свідомої потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей. Покращення стану кардіореспіраторної системи.</p>
4.	Засоби удосконалення координаційних здібностей		
	<p>1. Подолання смуги перешкод (з оббіганням</p>	<p>Учень/учениця вміє: долати смугу із 4-</p>	<p>Збереження рівноваги, орієнтування у</p>

<p>перешкоди, підлізаням, перелізанням, ковзанням по гімнастичній лаві.</p> <p>2. Вправи на увагу: ходьба і біг з зупинками і виконанням вправ за завданням учителя (з різними завданнями на 2-3 сигнали); старти з різних в.п. (лежачи, сидячи, положення «павучок»)</p> <p>3. Вправи на рівновагу: вправа «ластівка» на 10 рахунків, стійка на одній нозі з урахуванням часу; ходьба і біг по гімнастичній лаві різними способами.</p> <p>4. Вправи на диференціацію м'язових зусиль і отчність рухів: відтворення заданого зусилля при стисканні динамометра; стрибки з місця на задану відстань, метання в ціль з відстані 7-8 м.</p> <p>5. Стрибки зі скакалкою з обертанням скакалки назад, почергово на двох ногах, на лівій, на правій.</p> <p>6. Ігри: «Чапля», «Совушка», «Пройди – не помилися».</p>	<p>5 перешкод; стрибати з місця за завданням на відстань 25%, 50%, 75% від максиммальної; стискати динамометр із зусиллям 25%, 50%, 75% від максимального, влучити в ціль малим м'ячем з відстані 7-8 м; грати в ігри «Чапля», «Совушка», «Пройди не помилися»;</p> <p>виконує: вправи «ластівка» на 10 рахунків і стійку на одній нозі протягом 10 с, ходьбу і біг по гімнастичній лаві з різною швидкістю і приставними кроками; стрибки зі скакалкою з обертанням скакалки назад, почергово на двох ногах, на лівій, на правій.</p>	<p>просторі, удосконалення точності рухів, сприяння розвитку рухової реакції на сигнал, вмінню виконувати складні координаційні рухи. Формування навичок самоконтролю при виконанні рухових завдань.</p>
---	---	--

3-й клас

68 годин

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Вимоги до знань і умінь учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати
I.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ		
	<p>1. Закріплення стійкої навички правильної постави на рівні стереотипу.</p> <p>2. Доведення до автоматизму самоконтролю за поставою при шикунні, при виконанні рухових дій, у процесі навчання, повсякденній діяльності.</p> <p>3. Самоконтроль за навантаженням при виконанні вправ на виривалість</p>	<p>Учень/учениця утримує положення правильної постави при шикунні, при виконанні рухових дій, у процесі навчання, повсякденній діяльності дотримується правил гігієни на заняттях ЛФК та тримає правильну поставу.</p> <p>вміє контролювати власний стан за зовнішніми ознаками втомлення. Знає принципи дозування і контролю навантаження за частотою серцевих скорочень (ЧСС).</p>	<p>Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами;</p> <p>– вербалізація знань та уявлень про власний організм.</p> <p>– сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація;</p> <p>– розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>– формування основ знань про особисту гігієну.</p>
II.	ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ І НАВИЧКИ		
I.	Засоби корекції і профілактики порушень постави і деформації ступні		
	<p>1. Закріплення стійкої навички правильної постави на рівні стереотипу. Доведення до автоматизму самоконтролю за поставою при шикунні, при виконанні рухових дій, у процесі навчання, повсякденній діяльності.</p> <p>2. Тренування у вправах для корекції плоскостопості.</p>	<p>Учень/учениця дотримується положення правильної постави при шикунні, при виконанні рухових дій, у процесі навчання, повсякденній діяльності;</p> <p>самостійно виконує вправи для профілактики плоскостопості;</p>	<p>Формування</p> <p>- навичок самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом;</p> <p>- корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості, деформацій грудної клітини);</p> <p>– подолання недо-лікві скутості рухів, малорухливості, невпевненості;</p> <p>– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення.</p>
2.	Засоби зміцнення кістково-м'язового апарату		

	<p>1. Повторення вивчених вправ.</p> <p>2. Ускладнення силових вправ у висі на перекладені та гімнастичній стінці.</p>	<p>Учень/учениця використовує сформовані навички під час гри, естафет, повсякденній діяльності. Збільшення кількості і повторень раніше вивчених вправ. вміє: «написати» ногами цифри з 1 до 10; висіти на гімнастичній стінці, рухатись в сторони у висі на гімнастичній стінці, зведення-розведення, підйом-опускання ніг у висі на гімнастичній стінці, спуститись вниз по гімнастичній стінці перехопленням рук, лазити по гімнастичній стінці утримуючи груз на голові.</p>	<p>Досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей (швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, рівноваги); корекція здоров'я і фізичного розвитку шляхом застосування спеціальних засобів і методів, які сприяють підвищенню функціональних можливостей, що зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, які, у свою чергу, сприяють розвитку і відновленню дихальних м'язів.</p>
3.	Засоби удосконалення витривалості і покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи		
	<p>1. Повторення вивченого матеріалу.</p> <p>2. Навчання виконанню затримки дихання на вдиху та видиху.</p> <p>4. Виконання повільного бігу до 6 хвилин, Фартлек.</p> <p>5. Повторне виконання стрибків зі скакалкою 3 рази по 30 с через 2 хвилини відпочинку.</p>	<p>Учень/учениця вміє: виконувати затримку дихання на вдиху і на видиху; виконує: повільний біг протягом до 6 хвилин намагаючись не переходити на ходьбу, фартлек 400 м; повторні стрибки зі скакалкою 3 рази по 30 с через 2 хвилини відпочинку.</p>	<p>Виховання свідомої потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння затримувати подих, удосконалення навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей Покращення стану кардіореспіраторної системи.</p>
4.	Засоби удосконалення координаційних здібностей		
	<p>1. Подолання смуги із 5-7 прешкод.</p> <p>2. Вправи на увагу: ходьба і біг з зупинками і поворотами на 180 і 360 градусів; старти з різних в.п. (лежачи, сидячи, положення «павучок» розташовуючись спиною до напрямку руху).</p> <p>3. Вправи на рівновагу: вправа «ластівка» на 10 рахунків, стійка на одній нозі з урахуванням часу</p>	<p>Учень/учениця вміє: подолати смугу із 5-7 перешкод з лазінням по похилій гімнастичній лаві, по гімнастичній стінці у сполученні з утриманням мішечка з піском на голові, акробатичними вправами, стрибками зі скакалкою; стрибати з місця за завданням на відстань 25%, 50%, 75% від максимальної; стискати динамометр із зусиллям 25%, 50%, 75% від максимального, влучити в</p>	<p>Збереження рівноваги, орієнтування у просторі, удосконалення точності рухів, сприяння розвитку рухової реакції на сигнал, вмінню виконувати складні координаційні рухи. Формування навичок самоконтролю при виконанні рухових завдань.</p>

<p>із заплющеними очима; ходьба, стрибки і біг по гімнастичній лаві різними способами.</p> <p>4. Повторення вивчених вправ на диференціацію м'язових зусиль і отчність рухів; метання в ціль з відстані 9-10 м; відтворення відріку 1 м, 5 м, 10 м.</p> <p>5. Стрибки зі скакалкою раніше вивченими способами і з просуванням вперед.</p> <p>6. Ігри: «Ловишка», «Місток», «Визнач помилку», , «Гра з м'ячем», «День і ніч».</p>	<p>ціль малим м'ячем з відстані 9-10 м, відтворити відрізок 1 м, 5 м, 10 м; грати в ігри «Ловишка», «Місток», «Визнач помилку», , «Гра з м'ячем», «День і ніч»;</p> <p>виконує: вправи «ластівка» на 10 рахунків і стійку на одній нозі протягом 10 с, ходьбу і біг по гімнастичній лаві з різною швидкістю і приставними кроками; стрибки зі скакалкою з просуванням вперед.</p>	
--	--	--

4-й клас

68 годин

№ п/п	Зміст навчального матеріалу	Вимоги до знань і умінь учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати
I.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ		
	<p>1. Закріплення стійкої навички правильної постави на рівні стереотипу.</p> <p>2. Формування вміння визначати недоліки постави і ступні у інших дітей.</p> <p>3. Засоби відновлення працездатності.</p>	<p>Учень/учениця має уявлення про:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вплив фізичних вправ на кістково-м'язову, серцево-судинну і дихальну системи організму, принципи чергування навантаження і відпочинку. <p>називає засоби відновлення працездатності</p> <p>дотримується вивчених правил на заняттях ЛФК та тримає правильну поставу.</p>	<p>Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами;</p> <ul style="list-style-type: none"> – вербалізація знань та уявлень про власний організм; – сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація; – розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання; – формування основ знань про особисту гігієну.
II.	ПРАКТИЧНІ ВМІННЯ НАВИЧКИ		
I.	Засоби корекції і профілактики порушень постави і деформації ступні		
	<p>1. Закріплення стійкої навички правильної постави на рівні стереотипу.</p> <p>2. Формування вміння визначати недоліки постави у інших дітей.</p> <p>3. Самостійне складання комплексів з 2-4 вправ для формування постави та профілактики плоскостопості.</p>	<p>Учень/учениця утримує правильну поставу у процесі навчання, повсякденній діяльності;</p> <p>визначає недоліки постави у інших дітей;</p> <p>самостійно складає комплекси з 2-4 вправ для формування постави та профілактики плоскостопості.</p>	<p>Формування</p> <ul style="list-style-type: none"> - навичок самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом; - корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості, деформацій грудної клітини); – подолання недо-ліквідності рухів, малорухливості, невпевненості; – розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення.
2.	Засоби зміцнення кістково-м'язового апарату		

	<p>1. Самостійне виконання комплексів вправ для зміцнення м'язів спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг.</p> <p>2. Силові вправи на тренажерах (дощі Євминова).</p> <p>3. Долання смуги перешкод (5-6 перешкод: гімнастична стінка, похила лава, перелазіння, підлазіння, стрибки (тільки для 2 групи), метання в ціль, тощо).</p>	<p>Учень/учениця самостійно виконує комплекси з 5 вправ для зміцнення м'язів спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг;</p> <p>вміє користуватись тренажерами та дошкою Євминова відповідно призначення;</p> <p>використовує набуті навички під час гри, естафет, повсякденній діяльності.</p>	<p>Досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей (швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, рівноваги); корекція здоров'я і фізичного розвитку шляхом застосування спеціальних засобів і методів, які сприяють підвищенню функціональних можливостей, що зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, які, у свою чергу, сприяють розвитку і відновленню дихальних м'язів.</p>
3.	Засоби удосконалення витривалості і покращення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи		
	<p>1. Повторення вивченого матеріалу.</p> <p>2. Виконання бігу зі зміною швидкості до 6 хвилин.</p> <p>3. Повторні стрибки зі скакалкою серіями по 2-4 рази по 30-45 с з відпочинком 1,5-2 хвилини</p>	<p>Учень/учениця вміє: виконувати затримку дихання на вдиху і на видиху, дихати порціями;</p> <p>виконує перемінний біг (150 м повільно, 50 м зі швидкістю 70% від максимальної) протягом до 6 хвилин намагаючись не переходити на ходьбу;</p> <p>Повторні стрибки зі скакалкою серіями по 2-4 рази по 30-45 с з відпочинком 1,5-2 хвилини.</p>	<p>Виховання свідомої потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння затримувати подих, удосконалення навичок самоконтролю.</p> <p>Виховання вольових якостей</p> <p>Покращення стану кардіореспіраторної системи.</p>
4.	Засоби удосконалення координаційних здібностей		
	<p>1. Подолання смуги із 5-7 перешкод.</p> <p>2. Вправи на увагу: ходьба і біг з зупинками і поворотами на 180 і 360 градусів (стрибком); старту з різних в.п. (лежачи, сидячи, положення «павучок» розташовуючись спиною до напрямку руху).</p> <p>3. Вправи на рівновагу:</p>	<p>Учень/учениця вміє: подолати смугу із 5-7 перешкод з лазінням по похилій гімнастичній лаві, по гімнастичній стінці у перелізанням через перешкоду висотою до 50 см, акробатичними вправами, стрибками зі скакалкою; стрибати з місця і стискати динамометр за завданням учителя, влучити в ціль що</p>	<p>Збереження рівноваги, орієнтування у просторі, удосконалення точності рухів, сприяння розвитку рухової реакції на сигнал, вмінню виконувати складні координаційні рухи.</p> <p>Формування навичок самоконтролю при виконанні рухових завдань.</p>

<p>вправа «ластівка і стійка на одній нозі з урахуванням часу із заплющеними очима; ходьба, стрибки і біг по гімнастичній лаві різними способами, розходження з партнером.</p> <p>4. Повторення вивчених вправ на диференціацію м'язових зусиль і точність рухів; метання в ціль що рухається; відтворення відрізка 15 м, 20 м, 50 м, відтворення часового проміжку 5 с, 10 с.</p> <p>5. Стрибки зі скакалкою раніше вивченими способами і через скакалку, що крутять два інші учні.</p> <p>6. Ігри: «Ловишка», «Гра з м'ячем», «День і ніч», «Збір врожаю».</p>	<p>рухається малим м'ячем, відтворити відрізок 15 м, 20 м, 50 м, відтворення часового проміжку 5 с, 10 с; грати в ігри «Ловишка, «Гра з м'ячем», «День і ніч», «Збір врожаю»;</p> <p>виконує: вправи «ластівка» і стійку на одній нозі протягом з урахуванням часу, ходьбу і біг по гімнастичній лаві з різною швидкістю і приставними кроками; стрибки зі скакалкою з просуванням вперед</p>	
--	--	--

Додаток 1

Методи обстеження показників функціонального стану школярів

1. Динамометрія ручна – вимір сили (у кг) правій і лівій кисті за допомогою ручного динамометра в положенні стоячи. Зараховується краща із двох спроб.

2. Визначення ЖЄЛ. На спірометрі визначається ЖЄЛ (у мл). Із двох спроб зараховується краща.

3. Проба Штанге – час затримки дихання після глибокого вдиху в с. Повинна становити у дітей – 16-55 с.

4. Проба Генчі – час затримки дихання на видиху в секундах. У дітей у нормі становить 12-15 с.

5. Проба Серкіна виконується в три етапи:

а) виконується затримка подиху на вдиху в положенні сидячи;

б) виконується навантаження у вигляді 20 присідань за 30 с. і відразу затримується вдих;

в) через 1 хвилину виконується затримка дихання на вдиху сидячи.

Оцінка даних проби Серкіна

Ступінь пристосовуваності до фізичних навантажень	1 фаза	2 фаза	3 фаза
Практично здорові	45-60 с	біля 50%	90-100%
Добре треновані	60-90с	біля 50%	100-110%
Особи з недостатністю кровообігу або прихованою патологією кардіореспіраторної системи	20-45с	30-40%	70-80%

Додаток 2
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАНЯТЬ ЛФК:

20__ р.: _____

Результати корекційної роботи:

20__ р.: _____

Результати корекційної роботи:

20__ р.: _____

Результати корекційної роботи:

20__ р.: _____

Результати корекційної роботи:

Додаток 3

КАРТКА ЗДОРОВ'Я

Учня _____ класу _____

Основний діагноз: _____

Відхилення у розвитку: _____

Час проведеного обстеження	Вересень	Травень	Вересень	Травень	Вересень	Травень	Вересень	Травень
	20__ р.	20__ р.	20__ р.	20__ р.	20__ р.	20__ р.	20__ р.	20__ р.
Показники фізичного розвитку								
Зріст (см)								
Вага (кг)								
Обсяг грудної клітини (см)								
Динамометрія кисті (кг) права								
Динамометрія кисті (кг) ліва								
ЖЄЛ								
ЧСС у стані спокою								
АТ у стані спокою								
Стан хребта								
Стан зводу ступні								
Функціональні тести								
Проба Штанге								
Проба Генчі								
Проба Серкіна-Сабразе								
Проба Шалкова								
Рівень фізичного здоров'я								
Показники рухової підготовленості								
Гнучкість (см)								
Точність рухів (градуси)								
Рівень розвитку основних рухів (тільки до 4 кл)								
Біг (бали)								
Ходьба (бали)								
Метання (бали)								

Додаток 4

РУХЛИВІ ІГРИ ТА РУХОВІ ЗАВДАННЯ

ЛОВИШКА

Вибирається ловишка. Діти підбігають до нього і, лясаючи в долоні говорять: «Раз, два, три, раз, два, три! Ну, швидше нас лови!» Ловишка, подаючи звуковий сигнал, починає наздоганяти. Рятуючись від водячого гравця повинен зупинитися і прийняти обумовлене положення правильної постави. Такого гравця ловити неможливо, і ловишка повинен перемкнутися на інших. Через деякий час обирається інший ловишка, і гра . В ігри називаються діти, які жодного разу не були упіймані ловишкою, і водячий, заплямував найбільше число гравців. Положення, що займають діти під час переслідування ловишкою: «Вартовий» - основна стійка, плечі розпрямити; «Літак» - стійка ноги нарізно, нахил вперед прогнувшись, руки в сторони; «Зірочка» - стійка ноги нарізно, руки за голову, лікті в сторони; "Ракета" - стоячи навшпиньки, руки злегка відведені, долоні вперед; «Балерина» - стоячи на правій, зігнуто ліву - на коліно правої, руки в сторони.

ЧАПЛЯ (2 клас)

«Чапля» - водячий, а решта «жабки». Д чапля спить (стоїть нахилившись, спираючись руками на прямі ноги), решта гравців стрибає рухаються по майданчику (тільки по , в один бік); раптом чапля прокидається, видає крик і починає ловити жаб. Жаби, тікаючи промовляють: "ква-ква". Скільки жаб зловить чапля - стільки очок. Далі вибирають іншу "чаплю". "Чапля" пересувається тільки на прямих ногах збереженням правильної постави, а "жаби" стрибають навпочіпки з прямою спиною.

ВПРАВИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ (2 клас)

«Фігуристка» - в. п. о.с. 1 - ліву ногу назад на носок, руки за голову лікті в сторони, 2-3 тримати, 4 - в. п.;

«Силачі» - в. п. о.с. 1) руки вгору дивитися на долоні рук, 2) руки до плечей, 3) - руки вгору, 4) - в. п.

«Неваляшка» - в. п. стійка ноги нарізно. 1 - напівприсід, руки до плечей долонями вперед, 2-3 тримати, 4 - в. п.

МІСТОК (3-4 клас)

Діти стоять на гімнастичній лавці, руки на поясі, плечі злегка відведені назад.

Ходьба на лаві, зберігаючи положення правильної постави: з почерговим опусканням ноги, з витягнутим н за лаву (інша нога при цьому декілька згинається) зі словами: «Підемо по містку гуськом. Нogu в річку окунем».

Ходьба по лаві боком приставними кроками. Руки витягнуті в сторони долонями вгору зі словами: «А потім підемо ми боком. І ще разок підскоком».

ВИЗНАЧ ПОМИЛКУ (3-4 клас)

Самоконтроль. По команді викладача дається завдання прийняти положення правильної постави. Стоячи біля стіни, прийнявши правильну поставу, виконати прості рухи руками, ногами, присідання і т.д. Виконавши завдання, учень повинен сам вказати на свої помилки або неточності при виконанні завдання. Виграє той, хто без помилок виконає завдання або правильно відзначить недоліки виконання.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАВДАННЯ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ РУХІВ

(збереження рівноваги, орієнтування у просторі, точність рухів)

Гравці йдуть по залу. По сигналу ведучого (оплеск у долоні) раптово зупиняються і приймають положення правильної постави. Варіанти: на 2-3 оплески – різні положення рук, із збереженням правильної постави. 2 оплески - основна стійка, 3 оплески - руки за спиною і т.д. (можна робити оплеск перед грудьми, над головою, знизу, справа, зліва).

СОВУШКА

Вибирається совушка, яка знаходиться у з краю майданчика, а гравці - на майданчику.

Ведучий піднімає над головою картинку на якій намальовано сонечко і промовляє: «День , все оживає!» – діти ходять, бігають (перед грою нагадати про напрям бігу), наслідуючи польоту метеликів, пташок, і зображуючи жабенят, мишей.

Коли ведучий піднімає до гори картинку із зображенням зірок і промовляє: «Ніч , все завмирає - сова вилітає!» - гравці зупиняються, завмирають в позі, в якій їх застав сигнал. Совушка виходить полювати. Побачивши гравця, який прийняв неправильну позу, або ворушиться вона бере його за руку і відводить в своє .

Після того, як ведучий знов піднімає над головою картинку із зображенням сонечка і промовляє: «День , все оживає!» - совушка повертається у гравці знову вільно переміщаються на майданчику.

Гру можна проводити під музику. Положення, що приймаються гравцями в той час, коли совушка вилітає на полювання: «силачі» - руки до плечей, пальці в куркулі, лопатки з'єднати; пістолет – напівприсід на правій нозі, ліву вперед, руки на пояс, лікті назад; «флюгер» - напівприсід, руки в сторони долонями вперед, спина пряма, коліна розвести дивитися прямо; «лелека» - стоячи на правій, зігнуту в коліні ліву ногу вперед руки вгору, долонями назовні.

ЗБІР ВРОЖАЮ (4 клас)

Дві команди. Діти стоять в колонах перед похилою лавкою, (закріпленою). Нахил лавки 15-20°. Пересування по лавці в упорі на колінах, із захопленням краю лавки руками. на кожному прольоті шведської стінки підвішений кошик.

За сигналом вчителя діти, що стоять першими повзуть по лавці потім по рейках стінки вгору і кладуть в кошик м'ячик, або кубик. Сходять вниз і стають в кінець своєї колони. У кожній парі відзначають того, хто першим виконав завдання і не помилок в повзанні і лазінні.

ГРА ЗМ'ЯЧЕМ (3-4 клас)

Дві команди шикуються в дві шеренги на відстані один від одного 2-4 м. Перед кожним учасником м'яч або кегля. За сигналом учителя кожний гравець намагається збити булаву свого суперника м'ячем.

ПРОЙДИ - НЕ ПОМИЛИСЯ (2-4 клас)

Гравець повинен пройти по прямій 5-10 м вперед до звукового сигналу, ставлячи п'яту однієї ноги попереду ої ноги, і повернутись назад. По іншому звуковому сигналу пройти спиною вперед, ставлячи до п'яти. Завдання виконувати із заплюще очима. Для учнів 3-4 класів можна ускладнити гру: виконати те ж завдання з пересуванням по гімнастичній лавці, переступаючи через предмет, покладений на лавку. За необхідності використовувати підстраховку.

БДЖІЛКИ (2-3 класи)

У грі беруть участь 10 дітей. По на відстані 1 м один від одного розташовують 9 обручів. Гравці йдуть по зовнішньому і виконують задані вчителем рухи. За сигналом вчителя всі гравці прагнуть зайняти будь-який обруч і приймають обумовлену позу з правильною поставою. Одна бджілка залишається без будиночка. Вона обходить і, підійшовши до гравця, який неправильно прийняв положення правильної постави, говорить: «Ти зайшов не в свій будинок, це мій теремок». Гра Виграє найспритніший гравець, який прийняв правильну поставу.

Завдання слід періодично : ходьба навшпиньках, руки на пояс, лікті назад, лопатки разом; в. п. руки до плечей, виконувати кругові рухи руками назад; в. п. руки на пояс, лікті назад, виконувати приставний крок , вліво та ін.

ДЕНЬ І НІЧ (3-4 клас)

Дві команди учнів «день» та «ніч» стають спинами (або обличчям) один до одного на відстані 2 м від середній лінії майданчика Кожна команда має свій дім на краю площадки.

Вчитель піднімає над головою табличку із зображенням сонечка – «день», або «зірок» - ніч і називає то одну, то іншу команду. Означена команда одразу тікає у свій дім, а інша обертається і старается упіймати першу. Потім команда повертається та підраховує кількість пійманих гравців. Перебіжки повторюються. Переможці - команда, яка упіймала найбільшу кількість гравців з іншої команди.