

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО»
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ НАПН УКРАЇНИ**

**ПРОГРАМИ З КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ
РОБОТИ ДЛЯ ПІДГОТОВЧИХ, 1-4 КЛАСІВ
СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ СЛПІХ
ДІТЕЙ ТА ДІТЕЙ ЗІ ЗНИЖЕНИМ ЗОРОМ**

«ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Укладачі:

Шеремет Б.Г., канд. пед. наук, професор, декан факультету фізичної

реабілітації ДЗ ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації

Колектив розробників:

Начинова О.В. – канд. пед. наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ ПНПУ ім. К.Д. Ушинського;

Дашковська А.В. – директор загальноосвітньої спеціальної школи-інтернату № 87 м. Одеси для слабозорих дітей;

Міхєєва Н.І. – вчитель фізичної культури загальноосвітньої спеціальної школи-інтернату № 87 м. Одеси для слабозорих дітей.

Київ - 2016

Пояснювальна записка

Програма з лікувальної фізичної культури (ЛФК) для дітей зі зниженим зором відноситься до програм предметів корекційно-розвивального блоку Типових навчальних планів і є доповненням до програми з фізичної культури для цього типу навчальних закладів. Програма розрахована на дітей спеціальних медичних груп, стан здоров'я і фізичний розвиток яких потребує спеціальної уваги та корекції. На заняття з ЛФК та ритміки за Типовим навчальним планом виділяється 2 години на тиждень (70 годин на рік).

Лікувальна фізична культура у спеціальних школах для слабозорих дітей спрямована на підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та інших систем з урахуванням наявних порушень їхнього розвитку, підвищення рівня здоров'я учня в цілому, профілактику ускладнення хвороб, розвиток компенсаторних функцій сенсорної системи організму дитини зі зниженим зором, спрямована на збільшення рухової активності учня.

Загальними завданнями лікувальної фізичної культури для дітей зі зниженим зором є наступні:

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

Разом з тим заняття ЛФК і ритміки покликані формувати в учнів життєво необхідні рухові навички, підвищувати фізичну і розумову працездатність, сприяти їхньому нормальному фізичному розвитку, виховувати інтерес і потребу у самостійних заняттях фізичними вправами, формувати правильну поставу, попереджувати і виправляти плоскостопість.

Тому поряд із загальними завданнями у процесі занять ЛФК в школах для дітей зі зниженим зором вирішується низка **специфічних завдань**, спрямованих на подолання відхилень у фізичному розвитку і руховій підготовленості дітей, викликаних порушеннями зору різної етіології. Зокрема наступні:

- удосконалення навичок просторового орієнтування в мікро- та макропросторі;
- удосконалення м'язового відчуття, навичок орієнтування на збережені аналізатори;
- корекція скутості та недостатності рухів, подолання невпевненості під час пересування в просторі;
- розвиток координації, рухомості в суглобах, здатності до диференціювань своїх м'язових відчуттів;
- розвиток і удосконалення всіх функцій зору, а також збережених аналізаторів;
- формування правильної постави, правильного дихання під час виконання фізичних вправ та в режимі дня спеціальної школи;
- формування відчуття темпу та ритму при виконанні фізичних вправ;
- розширення рухового досвіду та формування темпо-рімічних характеристик руху;
- виховання інтересу і потреби у самостійних заняттях фізичними вправами.

Організація занять ЛФК у спеціальній школі. Основними факторами, що визначають участь у фізкультурно-оздоровчій та рекреаційній діяльності осіб з обмеженими можливостями по зору є: характер патології органу зору, стан здоров'я, фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, рівень загальної фізичної та психологічної підготовленості. Ці критерії є основою визначення корекційної спрямованості занять ЛФК, обмежень та протипоказань щодо фізичних навантажень.

Основною формою занять з лікувальної фізичної культури у спеціальній школі є спеціальне заняття (процедура лікувальної гімнастики) тривалістю 45 хв. Зміст навчального матеріалу програми з ЛФК опрацьований таким чином, щоб забезпечити послідовність і наступність навчання рухам, систематичність збільшення навантажень, поступове покращення функціонального стану організму учнів, їх фізичного розвитку та рівня здоров'я, їхню відповідність програмі фізичної культури певного класу.

Заняття з ЛФК мають лікувально-профілактичний та корекційно-оздоровчий вплив на вторинні порушення в організмі дітей зі зниженим зором і опосередковано впливають на стан первинного дефекту (хвороби органу зору, порушення зорових функцій).

На підставі комплексних обстежень дітей з порушеннями зору, яке проводиться за участю лікаря-офтальмолога, лікаря-ортопеда, лікаря-педіатра, не рідше двох разів на рік, визначаються спеціальні медичні групи для занять ЛФК.

Основна увага при розподілі дітей на медичні групи (основна, підготовча та спеціальна) надається учням, що потрапляють до підготовчої та спеціальної медичної групи, остання з яких і є групою ЛФК.

До основної медичної підгрупи за показниками здоров'я відносяться діти, які не мають обмежень при заняттях фізичною культурою (займаються згідно програми з фізичної культури для слабозорих дітей), мають належний стан здоров'я, відповідний віку фізичний розвиток, достатній функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, фізичну та психологічну підготовленість. Діти даної групи можуть мати наступні ураження органу зору:

- спадкова тапето-ретинальна дистрофія;
- спадкова атрофія зорового нерву;
- помутніння рогівки;
- атрофія та субатрофія очного яблука;
- не прогресуючий кератоконус;
- гіперметропічний тип клінічної рефракції;
- наслідки запальних захворювань сітківки.

До підготовчої підгрупи відносяться діти, що займаються згідно програми з фізичної культури для слабозорих дітей певного класу, але потребують обмеження фізичних навантажень на заняттях, у зв'язку з ураженням органу зору або недостатнім рівнем здоров'я, фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, фізичній або психологічній підготовленості. До цієї підгрупи належать також діти, які мають наступні ураження органу зору:

- компенсована глаукома;
- ускладнена міопія високого ступеня;

- атрофія зорового нерва;
- макулодистрофія (без схильності до геморагій та відшарувань сітківки);
- діабетична ангіопатія;
- вроджена ускладнена катаракта;
- афакія.

До спеціальної підгрупи (підгрупи ЛФК) відносяться діти, які мають ураження органу зору, при яких фізичні навантаження за програмою фізичної культури для слабозорих протипоказані в зв'язку з наявною патологією органу зору, але не лімітуються заняття ЛФК, а також діти, які мають недостатній рівень здоров'я та хвороби, значно затриманий або ушкоджений фізичний розвиток, недостатній функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем, значні порушення опорно-рухового апарату (порушення постави та ступні) парези та паралічі, низький рівень фізичної підготовленості, вище зазначені відхилення в поєднанні. Офтальмологічними показниками розподілу дітей з ураженням органу зору до цієї групи є:

- відшарування сітківки (особи, що перенесли операції не менше 2 років назад);
- вивихи та підвивихи кришталика;
- особи після кератопротезування;
- особи з екстазованим та витонченим бельмом рогівки;
- гострий кератоконус;
- наслідки рецидивних крововиливів у скловидне тіло;
- відшарування скловидного тіла на тлі ускладненої міопії високого ступеня;
- гіпертонічна діабетична ретинопатія;
- дистрофія сітківки зі схильністю до геморагій;
- некомпенсована глаукома;
- атрофія зорового нерва судинного генезу.

Завдання й методи, що використовуються на заняттях ЛФК, залежать від контингенту дітей в групі, року навчання і визначаються вихідним рівнем фізичного розвитку дитини, функціональним станом основних систем організму: серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату та стану зорового дефекту (стан стійкої й нестійкої ремісії). Тестування рівня фізичної підготовленості у даній груп учнів виконує завдання загального інформування про рівень рухової спроможності дитини і не може бути використане як критерій вибору завдань та методів лікувальної фізичної культури, як оцінювання ефективності занять з ЛФК.

Згідно з принципами призначення лікувальної фізичної культури у спеціальній школі для слабозорих дітей можуть використовуватися заняття ЛФК, які проводяться груповим або малогруповим методом з урахуванням режиму рухової активності, який призначається на підставі стадії основного захворювання, фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату слабозорої дитини. Діагностування показників учня проводить методист ЛФК, на цю роботу відведено 2 години на рік. Отримані дані стають підґрунтям призначення фізичних вправ і дозування в них, режиму рухової активності учня. Враховуючи етапність призначення фізичних вправ з лікувальною метою у межах спеціального навчального закладу можуть використовуватись – щадний, тонізуючий та тренувальний режими рухової активності (РРА). Частіше мова йде про призначення тонізуючого та тренувального режимів РРА, віднесення

учня до певного режиму РРА вирішується колегіально офтальмологом, методистом ЛФК, лікарем.

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 та дихальної систем, фізичний розвиток значно відстає від вікової норми, рівень фізичного здоров'я низький. Можливі загострення хвороби та ускладнення основного захворювання органу зору і вимушеної гіподинамії.

Завдання РРА. Підвищити психофізичний статус. Попередити, а за наявності ліквідувати ускладнення гіподинамії, а також сприяти стабілізації перебігу патології органу зору. Якнайшвидше активізувати функцію 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. Загальнорозвивальні 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 загальнорозвивальними. Дихання повне, глибоке. Можливе використання настільних ігор, розвивальних ігор, елементів загартування окремими природними чинниками (повітряні і водні процедури).

ТОНІЗУЮЧИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Клінічна характеристика призначення РРА. Загальний стан дитини добрий. У учня відзначається зниження функціонального стану серцево-судинної, дихальної системи, фізичний розвиток відстає від вікової норми, рівень фізичного здоров'я за низький., часті захворювання на ОРВІ. Мають місце залишкові явища захворювання органу зору. 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 показаннями). Загальнорозвивальні вправи з навантаженням (в опорі, з предметами, на снарядах), яке не протипоказане при патології органу зору. Дихання динамічного характеру, повне, глибоке, 1:4, 1:5. Малорухливі ігри, елементи загартування природними чинниками (повітряні, водні, сонячні процедури).

ТРЕНУВАЛЬНИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Клінічна характеристика призначення РРА. Загальний стан дитини добрий.

У учня може відзначатися певне зниження функціонального стану серцево-судинної системи, дихальної системи, фізичний розвиток незначно відстає від вікової норми, рівень фізичного здоров'я низький або нижче середнього. На перший план виходять симптоми ураження органу зору та ускладнень 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 й функціональні показники зору. Сприяти розвитку компенсаторних сенсорних систем. Сприяти покращенню стану та функцій опорно-рухового апарату. Відновити адаптацію до фізичних навантажень навчального характеру.

Особливості методики. Початкове положення довільне. Можливе використання фізичних вправ розвивальної спрямованості, а також виконання різних гімнастичних прикладних та ігрових вправ з дозованим навантаженням (за винятком протипоказаних). Дихання довільного характеру і глибини, 1:5, 1:6. Використовуються рухливі ігри, елементи адаптивного спорту і спортивних ігор. Загартування природними чинниками.

Слабозорим дітям протипоказані:

- силові вправи, що характеризуються напруженням із затримкою дихання;
- вправи, що пов'язані зі струсами тіла: стрибки зі скакалкою на жорсткій поверхні, зіскоки, підскоки, перекиди, стійки на голові, стрибки у воду головою вниз, виси головою вниз;
- виконання вправ при ЧСС понад 180 ударів за хвилину.

МЕТОДИКА ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СЛАБОЗОРИХ УЧНІВ

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

1. Вибором початкових положень лежачи, сидячи, стоячи, в русі, полегшених, утруднених й 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 тощо).
5. Вибором характеру навантаження (принцип розсіяння або концентрації фізичного навантаження, його наростання або зниження, рівномірність або уривчастість тощо).
6. Вибором амплітуди рухів (мала, середня, велика).
7. Вибором ступеня напруження нервово-м'язової системи, яке досягається двома шляхами: волевими зусиллями і шляхом обтяжень (вагою власного тіла, введенням вправ з предметами, на снарядах, з опором, на координацію та ін.).
8. Вибором ритму (звичний, незвичний).
9. Використанням емоційності, яка полегшує виконання вправ.

10. Регуляцією співвідношення між спеціальними, загальнорозвивальними, 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 у підгрупі ЛФК

Інтенсивність фізичних навантажень визначається з урахуванням резерву серця, який у слабозорих 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 тренувальному режимі – 0,7-0,8 (від 70 до 80 % хронотропного резерву).

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

За дітьми, що займаються в групах ЛФК, встановлюється суворий лікарсько-педагогічний контроль. Педагог ЛФК має здійснювати контроль динаміки рівня фізичної підготовленості учнів у підгрупі ЛФК, що займаються у тренувальному РРА 2 рази на рік.

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

На підставі цього обстеження визначається медична 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 зоровою патологією 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 підбору вправ (з урахуванням стану зору й можливості використання залишкового зору) і послідовності їх застосування.

- Регулярність впливу. Регулярне застосування фізичних вправ забезпечує розвиток у слабозорих дітей функціональних можливостей організму, набуття необхідного запасу життєво значущих уявлень і знань про предмет, рух або вправу.

- Тривалість застосування фізичних вправ. Корекція порушених функцій й основних систем організму можлива лише при тривалих й частих повтореннях фізичних вправ.

РЕКОМЕНДОВАНА СХЕМА ЗАНЯТТЯ ЛФК:

1. **Організаційна частина** – 2-3 хв. (підрахунок ЧСС, завдання заняття).
2. **Підготовча (вступна) 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 та наприкінці основної частини).
4. **Заключна частина** – 10 хв. (вправи для покращення стану органу зору, дихальні вправи та вправи на розслаблення, підрахунок ЧСС наприкінці заняття та через 3 хв. відновлення).

Змістом **організаційної частини** заняття є організація групи, концентрація уваги дітей.

Підготовча частина являє собою поступову підготовку організму до наступного навантаження та вирішує наступні завдання:

- 1) виховання свідомого ставлення до прийняття правильного положення тіла;
- 2) створення емоційного настрою до заняття;
- 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.

Мета **основної частини** – здійснення розвивального впливу на організм, розв'язання загальних і спеціальних завдань в процесі поступової зміни величини фізіологічного навантаження на організм. У цій частині уроку вирішуються наступні основні завдання:

- 1) засвоєння основних рухових умінь і навичок, передбачених програмою;
- 2) подолання недоліків фізичного розвитку на основі індивідуального й диференційованого підходу;
- 3) нормалізація 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) поліпшення координації рухів;
- 6) зміцнення м'язового корсету;
- 7) нормалізація роботи серцево-судинної й дихальної систем;
- 8) тренування м'язів ока.

У **заклучній частині** передбачається зниження фізіологічного навантаження, нормалізація діяльності серцево-судинної й дихальної систем, використання полегшених вихідних положень; зняття стомлення, закріплення сформованих в основній частині уроку навичок, перехід до подальшого включення учнів у режим дня. Ці завдання вирішуються шляхом виконання: вправ на увагу, для очей, на розслаблення, дихальних вправ, ритмічних й танцювальних, ходьби в повільному темпі, ігор малої інтенсивності.

КАРТКА ЗДОРОВ'Я

Учня _____ класу _____

Офтальмологічний діагноз: _____

Відхилення у розвитку: _____

Час проведеного обстеження	Вересень 20__ р.	Травень 20__ р.	Вересень 20__ р.	Травень 20__ р.	Вересень 20__ р.	Травень 20__ р.	Вересень 20__ р.	Травень 20__ р.
Показники фізичного розвитку								
Зріст (см)								
Вага (кг)								
Індекс Кетле								
Обсяг грудної клітини (см)								
Екскурсія грудної клітини (см)								
Динамометрія кисті (кг) права								
Динамометрія кисті (кг) ліва								
ЖЄЛ								
ЧСС у стані спокою								
АТ у стані спокою								
Індекс Робінсона								
Стан постави та хребта (за даними мед. огляду)								
Рівень фізичного здоров'я								
Показники рухової підготовленості								
Гнучкість (см)								
Точність рухів (градуси)								
Рівновага (секунди)								
Метання в ціль (очки)								

(1 сторінка)

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАНЯТЬ ЛФК:

200__ р.: _____

Результати корекційної роботи: _____

200__ р.: _____

Результати корекційної роботи: _____

200__ р.: _____

Результати корекційної роботи: _____

200__ р.: _____

Результати корекційної роботи: _____

(оборотня сторінка)

Методики проведення та оцінки результатів дослідження фізичного розвитку і тестування

Довжину тіла стоячи вимірюють ростоміром. При вимірі зросту стоячи обстежуваний стає за стійкою «струнко», п'ятки, сідниці і спина (міжлопаткова ділянка) доторкаються до вертикальної стійки; підборіддя злегка опущене, щоб зовнішній кут ока і козелок вушної раковини на одній горизонталі. При цьому не обов'язково, щоб потилиця доторкалася до вертикальної стійки. Горизонтальну планку опускають і злегка притискають до тімені, відлік ведеться за шкалою ростоміру з точністю до 0,5 см.

Вага тіла вимірюється на медичних вагах у роздягнутому до нижньої білизни вигляді з точністю до 0,1 кг.

За даними визначення довжини та ваги тіла розраховується індекс маси тіла:

$$\text{Вага тіла, кг} / (\text{Довжина тіла, м})^2$$

Норма ІМТ, свідчить про гармонійність фізичного розвитку, диференційована для різних вікових груп і складає для:

6 – 8 – річних дітей (хлопчики та дівчатка) – 14-18;

9 – 10 – річних дітей (хлопчики та дівчатка) – 15-19;

11 – річних дітей (хлопчики та дівчатка) – 16-20;

12 – річних дітей (хлопчики та дівчатка) – 17-21;

Збільшення індексу свідчить про надмірність маси тіла, зниження – про дефіцит маси тіла.

Оцінити індекс також можна за даними Г.Л. Апанасенко (табл.)

Обсяг грудної клітки визначається при вдиху, видиху і під час паузи. Сантиметрову стрічку накладають: позаду – під прямим кутом до лопаток; попереду в чоловіків і дітей – по нижньому краю біля соскових кружків, в жінок – над грудними залозами в місці прикріплення четвертого ребра до грудини (на рівні середньогрудинної точки). При вимірюванні обстежуваний піднімає руки, потім опускає їх і стає в спокійну стійку. Рекомендується спочатку виміряти обсяг грудної клітини на найбільшому вдиху, потім на глибокому видиху й у паузі при звичайному спокійному диханні. Обстежуваний не повинний при вдиху піднімати плечі, а при видиху зводити їх попереду, нахилитися або змінювати стійку. Необхідно увесь час злегка натягувати стрічку і контролювати її положення, особливо при переході від вдиху до видиху. Фіксуємо результати вимірів обсягу грудної клітини у паузі та екскурсії грудної клітини, яку вираховуємо за різницею між показаннями на вдиху і на видиху.

Сила м'язів кисті вимірюється дитячим ручним динамометром окремо для правої та лівої долоні. Динамометр із граничним зусиллям, але без ривка і яких-небудь додаткових рухів стискається рукою, відведеною убік. Вимір повторюють двічі; записують кращий результат з точністю до 1 кг.

Вік (у роках)	Сильніша рука	
	Хлопчики	дівчатка
6	12,0 ± 2,4	9,9 ± 2,0
7	13,2 ± 3,5	10,7 ± 3,25
8	13,6 ± 4,3	11,3 ± 3,8
9	16,6 ± 4,4	12,8 ± 3,3
10	19,1 ± 4,2	15,2 ± 3,5
11	21,7 ± 4,3	17,6 ± 4,1

12	25,0 ± 5,5	20,4 ± 4,8
----	------------	------------

Для оцінки рівня здоров'я використовується силовий індекс, який розраховується за формулою: *Динамометрія (сильнішої долоні, кг) / Вага тіла (кг) × 100%*

Оцінити індекс можна за даними Г.Л. Апанасенко (табл.) її нема

Життєва ємність легенів (ЖЄЛ). Вимірюється сухоповітряним спірометром 3 рази. Виконується повільний видих у прилад стоячи, із затиснутим носом. Вибирається найкращий результат. Показник виражається у мілілітрах.

Вік (у роках)	ЖЄЛ (мл)	
	Хлопчики	дівчатка
7	1657,5 ± 235,0	1577,5 ± 180,0
8	1785,0 ± 292,0	1625,0 ± 245,0
9	2205,0 ± 295,0	1795,0 ± 310,0
10	2448,0 ± 362,5	2075,0 ± 330,0
11	2392,0 ± 380,0	2327,5 ± 390,0
12	2612,5 ± 447,5	2430,0 ± 435,0

У подальшому показник ЖЄЛ використовується для розрахунку життєвого індексу (ЖІ).

Життєвий індекс розраховується за формулою: *ЖЄЛ (мл)/Вага тіла (кг)*. Оцінка проводиться згідно даних Г.Л. Апанасенко.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) підраховується у стані спокою (не менш ніж 5-ти хвилин відпочинку) на променевій або сонній артерії протягом 1 хвилини, припустимий підрахунок за 10, 15, або 30 сек. з подальшим перерахунком на 1 хвилину.

Артеріальний тиск (АТ) вимірюється на ліктьовій артерії за методом Короткова. Манжета тонометра накладається на оголене плече, за допомогою груші накачується повітря приблизно до 120-130 мм рт.ст. Повільно випускають повітря (з швидкістю 2 мм рт.ст./сек.), вислухують тони. Поява тонів відповідає систолічному артеріальному тиску, зникнення – діастолічному артеріальному тиску.

Оцінку ЧСС та АТ можна проводити окремо за нормативними таблицями. Більш простим у застосуванні є розрахунок індексу Робінсона.

Індекс Робінсона (подвійний добуток) розраховується за наступною формулою:
 $IP = ЧСС * АТ \text{ (систоличний)} / 100$

Оцінку індексу Робінсона проводять за даними Г.Л. Апанасенко.

Оцінка рівня фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенко

ПОКАЗНИКИ	ХЛОПЧИКИ					ДІВЧАТКА				
	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V
	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий	низький	нижче середнього	середній	вище середнього	високий
Індекс маси тіла	18,9 і менше -2	19,0 - 19,9 -1	20,0 - 25,0 0	25,1 - 28,0 -1	28,1 і більше -2	16,9 і менше -2	17,0- 18,0 -1	18,1 - 23,8 0	23,9 - 26,0 -1	26,1 і більше -2
ЖІ	50 і менше -1	51 - 55 0	56 - 60 1	61 - 65 2	66 і більше 3	менше 40 1	41 - 45 0	46 - 50 1	51 - 56 2	57 і більше 3
Силовий індекс	60 і менше -1	61 - 65 0	66 - 70 1	71 - 80 2	80 і більше 3	менше 40 -1	41 - 50 0	51 - 55 1	56 - 60 2	61 і більше 3

Індекс Робінсона	111 і більше -2	95 –110 -1	85 –94 0	70- 84 3	69 і менше 5	111 і більше -2	95 –110 -1	85 – 94 0	70 – 84 3	69 і менше 5
Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек	більше 3 хв. -2	2 – 3 хв. 1	1,30 - 1,59 хв. 3	1,0 - 1,29 хв. 5	59 с. і менше 7	більше 3 хв. -2	2 - 3 хв. 1	1,30 - 1,59 хв., с. 3	1,0 - 1,29 хв.,с. 5	59 с. і менше 7
Загальна оцінка рівня здоров'я Сума балів	3 і менше	4 - 6	7 - 11	12 - 15	16 - 18	3 і менше	4 - 6	7 - 11	12 - 15	16 - 18

У таблиці представлені межі коливань окремих показників та їх оцінки. Для визначення рівня фізичного здоров'я необхідно знайти суму оцінок окремих показників та встановити в які межі вона потрапляє.

ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО ЗНАНЬ І УМІНЬ УЧНІВ

Підготовчий клас

- Знати розташування предметів у спортивній залі;
- Знати назву інвентарю для занять: м'ячі, фітбол, гімнастична палиця, канат, гімнастичний мат, гімнастична лава.
- Розуміти і виконувати вихідні положення: стоячи, сидячи, стоячи на колінах.
- Вміти виконувати вивчені вправи у ходьбі;
- Вміти виконувати вивчені організуючі вправи.

1 Клас

- Знати і виконувати основні стройові команди
- Знати, які частини тіла повинні торкатись стіни при правильній поставі.
- Вміти приймати правильне положення постави біля гімнастичної стінки.
- Вміти приймати правильне положення голови, тулуба, ніг у в.п. стоячи, сидячи, лежачи на спині, на животі, орієнтуючись на площині гімнастичного мату (по лінії довжини гімнастичного мату) під контролем учителя.
- Вміти виконати найпростіші вправи на витягування.
- Виконувати дихальні вправи окремо, без фізичних вправ.
- Ходити боком по гімнастичній палиці, по обручу, по канату розташованому на підлозі; катати гімнастичну палицю вперед-назад ногами з положення сидячи на гімнастичній лаві.
- Вміти захоплювати різноманітні предмети пальцями ніг.
- Впізнавати та локалізувати звукові сигнали.

2 клас

- Вміти правильно тримати поставу під час ходьби та після зупинки, у положенні стоячи, сидячи, лежачи.
- Вміти виконувати вправи, утримуючи водночас вантаж на голові: ходьба, пересування приставним кроком..
- Вміти виконувати стійку на одній нозі.
- Вміти виконувати прості вправи з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями): піднімання, опускання, удари м'яча об підлогу з наступним ловінням.
- Вміти узгоджувати дихання з рухом, виконувати вдих через рот та видих крізь ніс.
- Знати і називати частини тіла
- Вміти диференціювати та впізнавати місце розташування звуків у залі.
- Знати і вміти виконувати вправи для зміцнення м'язів очей.

3 клас

- Вміти здійснювати самоконтроль правильної постави при виконанні рухових дій; відчувати правильне положення тіла при сидінні, стоянні, в русі.
- Дотримуватись правильної постави при виконанні загально розвивальних вправ, під час ходьби, бігу.
- Вміти самостійно виконувати вправи ранкової гімнастики.
- Узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ.
- Вміти довільно напружувати та розслабляти м'язи.
- Вміти виконувати вправи для корекції та профілактики плоскостопості, масаж ступнів за допомогою тренажера.

- Вміти виконувати повороти на місці та в русі, орієнтуватися в просторі після виконаних поворотів.

4 клас

- Вміти самостійно контролювати власну позу під час ходьби, у повсякденній діяльності.
- Визначати правильне положення тіла при виконанні різноманітних вправ в ускладнених варіантах (вправи з набивними м'ячами, з гантелями, гімнастичними палками, на тренажерах).
- Вміти правильно за призначенням користуватись тренажерами та спортивним інвентарем.
- Вміти самостійно виконувати вправи для корекції та профілактики плоскостопості.
- Вміти затримувати подих на вдиху та видиху.
- Вміти виконувати вправи на розслаблення м'язів: вільне потряхування, махи кінцівками.
- Вміти пересуватись за звуковим лідируючим сигналом.

Безумовно, можливості кожної конкретної дитини, віднесеної до спеціальної медичної групи в умовах важкої патології органу зору є неоднаковими. Тому диференційований підхід до реалізації програми ЛФК є провідним принципом її засвоєння. При цьому вчитель ЛФК не лише змінює обсяг навантаження, а й відбирає його види залежно від медичних рекомендацій, враховуючи рівень фізичного розвитку дитини, ступінь та характер вад зору, а також інтелектуальний потенціал учня.

Підготовчий клас
70 годин (2 години на тиждень)

К-сть годин	№	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
2	1	<p>Теоретико-методичні знання Загальні відомості про здоров'я та здоровий спосіб життя, значення фізичної культури для здоров'я школярів; одяг та взяття учня під час занять фізичними вправами; правила поведінки при виконанні фізичних вправ, інвентар для занять фізичними вправами.</p>	<p>Формування знань та уявлень про власний організм. Збагачення словникового запасу та його конкретизація; поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя»; засвоєння назв предметів для занять фізичною культурою. Засвоєння правил поведінки на заняттях ЛФК.</p>
10	2	<p>Корекційні вправи «школи постави» Виконання вправ біля стіни для формування відчуття правильної постави. Утримування правильної постави сидячи на фітболі та виконання простих рухів руками. Вправи на розслаблення та релаксацію в положенні лежачи.</p>	<p>Формування та корекція почуття правильної постави. <i>Вміє:</i> виконувати прості вправи руками сидячи на фітболі Розуміє значення та виконує вправи на розслаблення в положенні лежачи.</p>
18	3	<p>Корекційні вправи «школи культури рухів з елементами гімнастики» <i>Організуючі вправи:</i> шиккування в одну шеренгу, у колону по одному, в коло; стройові команди: «Шикуйсь!», «Вільно!», «На місці-кроком руш!», «Кроком руш!», «Клас стій!». Поняття про вихідне положення і основну гімнастичну стойку. <i>Вправи без предметів:</i> вправи без предметів з імітацією; комплекси вправ ранкової гімнастики. Повороти на голос вчителя, орієнтування у залі під час занять ЛФК, правильне виконання жестів, що указують</p>	<p>Формування навичок самостійного орієнтування у макропросторі. Подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості. Корекція координації рухів, корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості).</p>

		<p>напрямок.</p> <p><i>Вправи у повзанні та лазінні:</i> пролізання в обруч (грудьми вперед, лівим і правим боком), підлізання під перешкодою (висота 50-60 см) прямо та боком.</p> <p><i>Вправи для зміцнення м'язів зводу ступні:</i> катання ступнями ніг гімнастичної палиці вперед-назад з в.п. сидячи на гімнастичній лаві, захоплення різноманітних предметів пальцями ніг (олівців, паперів, тканини), що сприяють розвитку тактильного сприймання.</p> <p><i>Рівновага:</i> ходьба по доріжці, по мотузці, покладеній на підлогу прямо, по колу та зигзагом.</p>	<p>Всі вправи, що сприяють розвитку та профілактиці дефектів ступній ніг виконуються босоніж, або у тонких шкарпетках.</p> <p><i>Виконує:</i> імітаційну ходьбу і біг.</p> <p><i>Вміє:</i> катати ступнями ніг гімнастичну палицю; захоплювати різноманітні предмети пальцями ніг, показати напрям розташування визначеного предмету збоку.</p> <p><i>Вміє:</i> утримувати поставу в ходьбі по мотузці.</p>
14	4	<p>Корекційні вправи «школи пересувань»</p> <p>Вільне пересування по гімнастичній залі без допомоги вчителя, знання розташування предметів у спортивній залі та на спортивному майданчику.</p> <p><i>Корекція основних рухів:</i> правильна узгоджена координація рухів рук, тулуба, ніг при звичайній ходьбі.</p> <p><i>Ходьба:</i> імітаційна ходьба-як мишка, лисичка, ведмедик, кішка та ін.; ходьба на носках, ходьба в колоні, по колу, не тримаючись за руки, прискорена ходьба</p>	<p>Учень <i>вміє</i> самостійно пересуватися по спортивній залі та спортивному майданчику.</p> <p><i>Виконує:</i> імітаційну ходьбу і біг.</p> <p><i>Виконує:</i> звичайну ходьбу з правильною роботою рук та збереженням правильної постави.</p> <p>Подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості.</p> <p>Досягнення відповідного віковим особливостям умінь основних локомоцій в ходьбі.</p>
6	5	<p>Корекційні вправи «школи м'яча»</p> <p>Тримання та підкидування м'яча, різного розміру, одною та двома руками, кидки м'яча довільним способом; із положення сидячи ноги нарізно прокатування м'яча в парах.</p>	<p>Розвиток спритності, удосконалення м'язового почуття, тренування зорових функцій.</p> <p><i>Виконує:</i> прокатування мяча в парах з намаганням співвіднести силу поштовку з віддаленістю.</p>

20	6	<p>Музикально ритмічні вправи Поняття про ритм. Ритмічне ходіння в колоні та по колу із зупинками, ритмічні вправи (присидання, притопування, оплески, повороти голови, тулуба та ін.)</p> <p>Початок та закінчення рухів в одночас з музикою.</p> <p><i>Танцювальні вправи:</i> потрійне притупування з напівобертом, передача музичного малюнка рухами. «Чебурашка», муз. В.Шаїнського.</p> <p>Рухові музично-ритмічні ігри. Вправи на релаксацію.</p>	<p>Учень вміє: передавати оплесками ритмічний малюнок, ритмічно ходити відповідно до музичного супроводу із виконанням зупинок. Виконує певне завдання (вправи) відповідно до музичного такту.</p> <p>Виявленя та розвиток у дитини їх задатків щодо відчуттів окремих модальностей.</p> <p>Вміє: ритмічно виконувати притупування ногою на місці; Виконує довільні рухи під музику (обертання, притупування, оплески, махи руками, повороти голови, ходьба тощо), ритмічно і виразно рухається створюючи певний образ; орієнтується у просторі зберігаючи інтервал.</p> <p>Грає у рухові ігри під музичний супровід, починає та закінчує рух одночасно із музикою, змінює темп руху відповідно до характеру музичного супроводу.</p>
----	---	---	---

1 клас

70 годин на рік (2 години на тиждень)

К-сть годин	№	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
2	1	<p>Теоретико-методичні знання Поняття про режим дня школяра. Поняття про правильну поставу, її значення для людини; ознайомлення з рельєфним зображенням (на плакаті) правильної постави. Значення занять фізичними вправами для здоров'я</p>	<p>Формування потреб, мотивів, зацікавленості до результату, позитивного ставлення до здоров'язбережувальної діяльності. Учень розуміє значення правильної постави для здоров'я людини; володіє знаннями про основні положення рук, ніг та тулуба; дотримується правил безпеки на заняттях ЛФК.</p>

		людини.	
14	2	<p>Корекційні вправи «школи постави» <i>Практичні навички:</i> 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 «вутка», «літак», «човник»; навчання самостійному витягування хребта; інші вправи у в. п. лежачі на спині. Зміцнення м'язів плечового поясу: вправи «розтягування- гармошки», зведення лопаток у в. п. лежачи на животі. Виконання вправ для витягування хребта: виси на гімнастичній стінці, вправи типу «слон великий-великий», а «миша маленька-маленька», «карлики-велетні», потягнутися маківкою до долоні вчителя- розслабитися, розкачування у висі на перекладині чи кільцях (під контролем вчителя). Вправи для збереження рівноваги: повороти на місці, ходьба вперед і боком по гімнастичній лаві, теж у сполученні з рухами руками. Вправи з фітболом. Сидячи на м'ячі прості рухи руками.</p>	<p><i>Вміє:</i> - приймати правильне положення тулуба біля гімнастичної стінки після виконання бігу, ходьби; - співвідносити положення частин тіла з гімнастичною стінкою при положенні правильної постави (положення п'яток, литкових м'язів, сідниць, лопаток, потилиці) у в. п. стоячи спиною до гімнастичної стінки під контролем учителя; <i>Виконує:</i> простіші гімнастичні вправи для формування правильної постави біля стінки під контролем учителя (рухи руками, ногами, присідання, ковзання спиною та потилицею вниз - вгору).</p> <p>Учень намагається дотримуватися положення правильної постави (положення голови, тулуба) при стоянні та сидінні за столом.</p>
12	3	<p>Корекційні вправи «школи культури рухів з елементами гімнастики» <i>Практичні навички.</i> <i>Організуючі вправи:</i> виконання стройових команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!». <i>Вправи у лазіння і перелізанні:</i> перелізання через гімнастичну лаву довільним способом; лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз довільним способом. <i>Вправи на орієнтування.</i> Повороти на 45°, 90°, 180° вправо вліво з відкритими та закритими очима; поняття <i>зліва, справа, попереду, позаду, біля, просторове</i></p>	<p>Учень розуміє і виконує організуючі вправи.</p> <p>Формування просторових уявлень, удосконалення функцій вестибулярного апарату. Навчання орієнтуванню у просторі із зоровим та без зорового контролю. <i>Володіє:</i> уміннями в перелізанні. Корекція силових якостей, укріплення м'язів рук та тулуба. <i>Вміє:</i> виконувати за командою учителя повороти на місці; встати біля гімнастичної стінки, прийнявши правильне положення для</p>

		співвідношення предметів при повороті на 90°, 180°. Рухливі ігри	виправлення постави.
12	4	<p>Корекційні вправи «школи пересувань» <i>Практичні навички:</i> правильна узгоджена координацію рухів рук, ніг при ходьбі різними способами (звичайна ходьба, ходьба на носках, з високим підніманням стегна, приставним кроком правим, лівим боком). Правильне дихання під час виконання вправ в пересуванні; зміна темпу руху. Сполучення вишенаведених вправ. Повільний біг у сполученні з ходьбою до 5 хв. Пересування «змійкою» (між предметами на підлозі). Виконання вправ в пересуванні із різних вихідних положень (присівши, сидячи, присівши спиною до наряду руху) на швидкість. Рухливі ігри з пересуванням.</p>	<p><i>Виконує:</i> ходьбу з правильною роботою рук та збереженням правильної постави, вправу «кіннота» - руки зігнуті у ліктьових суглобах, долонями вниз, піднімання колін з почерговим торканням рук, ходьбу на носках з прямими ногами, переступання через озвучені предмети під час ходьби. Утримання рівноваги при ходьбі, бігу, при зміні видів руху. Формування просторових уявлень. Формування довільності вольових проявів. Сприяння подолання недоліків рухової сфери (виховання фізичних якостей, корекція основних рухів, позбавлення надмірної ваги).</p>
8	5	<p>Корекційні вправи «школи м'яча» <i>Практичні навички:</i> прокатування м'ячів різного розміру із положення сидячи ноги нарізно в парах один одному. Із положення сидячи упор сзаду мяч (1кг) за спиною, на 1-2 зігнув коліна лягти на мяч (мяч під попереком) на 3-4 у в.п. Метання в ціль з місця правою та лівою руками. Удари мяча (різного розміру) об підлогу та його ловіння довільним способом <i>Ігри з м'ячем:</i> «Передай сусіду» із різних вихідних положень. Рухливі ігри з пересуванням та м'ячем.</p>	<p>Корекція м'язового почуття, удосконалення здатності до диференціювання зусиль, розвитку спритності. Розвиток швидкісних якостей, укріплення мязів верхнього плечевого поясу. Координація дихання і рухів, довільне розслаблення м'язів. Формування умінь колективних дій.</p>

В ході інших розділів	6	<p>Корекційно-розвивальні вправи для зорового аналізатора <i>Практичні навички:</i> сприймання і розпізнання зорових ознак спортивного інвентаря (колір, форма, розмір). Ознайомлення із методиками зняття зорового напруження. Рухливі ігри з орієнтацією на збережені аналізатори.</p>	<p>Користується зоровим аналізатором при впізнаванні знайомих предметів знаходить у залі предмет заданої величі, кольору та форми. Знає і виконує вправи, що сприяють збереженню та покращенню зорових функцій. Знає, пояснює та дотримується правил ігор: «Впізнай по голосу», «Де подзвонили?», «Дзвоник», «Чи граємо?».</p>
20	7	<p>Музикально- ритмічні вправи Поняття темпо-ритмічної характеристики рухів. Ходіння з одночасним проказування слів, виконання оплесків. Фігурне марширування за направляючим, «Змійка», «Равлик» перешикування у кало. Ходіння на півпальцях, приставним кроком правим лівим боком. Вправи «Маятник» із положення ноги нарізно; бічний приставний крок з присіданням. <i>Танцювальні вправи:</i> позиції ніг, зміна позицій ніг за сигналом, виконання вправ руками в різних позиціях. Довільне напруження та розслаблення м'язів. Рухові музично-ритмічні ігри. Вправи на релаксацію.</p>	<p><i>Виконує</i> рух (оплески, притопування) відповідно до темпо-ритмічного характеру музики. <i>Вміє</i> ходити одночасно проказуючи слова, виконувати оплесками на певний рахунок. <i>Вміє</i> орієнтуватись в залі, координувати темп рухів відповідно до музики. <i>Виконує</i> ходіння на півпальцях та приставним кроком руки на пояс відповідно до музичного малюнку. Вміє переносити вагу тіла з п'яток на носок в різному темпі. <i>Виконує</i> вільний приставний крок з присіданнями. Виховання відчуття темпу та ритму, виправлення недоліків рухів; сприяння розвитку сили та координаційних здібностей Виконання ігрових дій під контрастний музичний супровід, імітує рухами образи тварин відповідно до сюжету та музичного супроводу. Під музичний супровід виконання вправ на розслаблення.</p>

2 клас
70 годин (2 години на тиждень)

К-сть годин	№	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
-------------	---	-----------------------------	---

2	1	<p>Теоретико-методичні знання Знання ознак правильної постави, значення правильної постави для функціонування організму, види порушень постави. Заходи по попередженню порушень постави. Правильне дихання під час виконання фізичних вправ.</p>	<p>Розширення знань та уявлень про власний організм. Збагачення словникового запасу та його конкретизація. <i>Знає</i> особистий дефект постави та <i>називає</i> заходи по його корекції.</p>
14	2	<p>Крекційні вправи «школи постави» <i>Практичні навички:</i> Правильна постава біля стіни, у положенні лежачи на животі та спині, стоячи без опори за словесною вказівкою учителя, тренування правильного положення голови, пліч при шикуванні, ходьбі, бігу. Співвідносити частини тіла при положенні правильної постави (положення п'яток, литкових м'язів, сідниць, лопаток, потилиці) у в. п. стоячі спиною до гімнастичної стінки під контролем учителя. Вправи: повороти та нахили головою, повороти на місці з відкритими та закритими очима з додержанням правильної постави. Зміцнення м'язів спини та плечового поясу: почергове піднімання, опускання та утримання ніг на 10-15 см від підлоги, розведення ніг в сторони та зведення ніг; вправи зі зміною положення центру ваги: «ходьба як чапля», «розтягни гуму», «бокс», «жук», «перекати комочок». Вправи для витягування хребта: виси на гімнастичній стінці, розкачування у висі на перекладині. (під контролем учителя). Сидячі на фітболі, дотримуючи поставу, рухи руками (вперед, вгору, в сторони); руки на пояс, повороти тулуба вправо вліво. Вправи для укріплення м'язів стопи (збирання пальцями ніг дрібних предметів, ходьба по ребристій дошці, гравію ін.).</p>	<p><i>Вміє:</i> самостійно приймати правильне положення тулуба біля стінки, у положенні лежачи та стоячи без опори. Має навички самостійного збереження положення правильної постави (положення голови, тулубу) при стоянні, виконання простих вправ руками. <i>Виконує:</i> завдання на гімнастичній лаві, утримання тулуба у положення прогинаючись, лежачи на животі на 3-4 рахунки, вправи «велосипед», «Жук», «ножиці», сидати з в. п. лежачи на спині та лягати без допомоги рук, ривки та круги руками, вправи «Бокс» та «Пилка», повороти та нахили головою, повороти на місці. <i>Вміє:</i> лазити по гімнастичній стінці вгору і вниз зберігаючи вертикальне положення тулуба, висіти на перекладині, кільцях, канаті під контролем учителя, рухати руками (вгору, за спину, на пояс), сидати у положенні сидячи «по турецькі», метати м'яча в озвучену ціль. <i>Грає в ігри:</i> «Тихіше йдеш – далі будеш», «Пройди правильно», «Хто точніше?».</p>

		Рухливі ігри з утриманням постави.	
12	3	<p>Корекційні вправи «школи культури рухів з елементами гімнастики» <i>Практичні навички:</i> Організуючі вправи : Шиккування в одну шеренгу; виконання команд «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Коротше крок!», «Ширше крок!». <i>Загальнорозвиваючі вправи:</i> вправи руками у всіх площинах, наклони та повороти тулуба із різних в.п.; комплекс ранкової гімнастики. <i>Вправи на орієнтування:</i> Повторення вивченого матеріалу Виконання вправ з поворотами наліво, направо, кругом; пояснює розташування навколишніх предметів після повороту на 90° та 180°. Виконання вправ в швидкому та повільному темпі. Поняття <i>під, над, близько, далеко.</i> <i>Лазіння та перелізання:</i> лазіння по гімнастичній стінці, лазіння по похилій (до 25°) лаві, перелізання через перешкоди. Із вису на гімнастичній стінці зведення та розведення ніг, почергове згинання ніг. Користування динамометром, масажером, резиновим кільцем, голчастим м'ячем.</p>	<p>Подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості. Корекція координації рухів.</p> <p><i>Виконує:</i> вивчені вправи з правильною координацією рухів рук, тулуба, ніг.</p> <p><i>Вміє:</i> лазити по гімнастичній стінці вгору вниз зберігаючи вертикальне положення тулуба, висіти на перекладині.</p> <p><i>Вміє:</i> виконувати за командою учителя повороти на місці, назвати предмети, що лежать далеко та близько, взяти предмети з гімнастичної лави та покласти під гімнастичну лаву, користуватися динамометром, масажером, резиновим кільцем, голчастим м'ячем.</p>
12	4	<p>Корекційні вправи «школи пересувань» <i>Практичні навички:</i> Ходьба по прямій зі збереженням рівноваги з раптовими зупинками та поворотами за командою учителя; позбавлення зайвих рухів; вміння до довольного напруження та розслаблення м'язів; здійснення самоконтролю за поставою при ходьбі. Ходьба на місці і в русі з правильною поставою, роботою рук та ніг, зі зміною темпу до переходу на біг. Біг 10 с у сполученні з ходьбою 15 с до 5 хв на місці та в</p>	<p>Досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку функціональних систем, корекція фізичного розвитку шляхом підвищення функціональних можливостей організму. <i>Вміє:</i> бігти за звуковим лідером Вміє дихати носом.</p>

		<p>русі; повторний.</p> <p>Самостійне визначення знаходження та обхід озвучених перешкод з аналізом правильності виконання.</p> <p>Пересування правим, лівим боком приставним кроком зі зміною напрямку по сигналу.</p> <p>Пішохідний груповий теренкур.</p> <p>Дихальні вправи.</p> <p>Дихання носом</p> <p>Рухові ігри з бігом та переміщенням.</p>	<p>Описує маршрут від класу до спортивного залу (інші варіанти)</p>
8	5	<p>Корекційні вправи «школи м'яча»</p> <p><i>Практичні навички:</i></p> <p><i>Вправи з великим м'ячем:</i> підкидання та ловіння м'яча, передача та ловіння м'яча в парах.</p> <p>Ловіння м'яча після відскоку, кидки м'яча в ціль, маленького –одною (правою,лівою почергово) рукою, великого-двома руками (з 3-5 м).</p> <p>Прокатування обваженого м'яча (1 кг) із положення сидячи ноги нарізно, стоячи на колінах в парах та трійках.</p> <p>Рухові ігри та естафети.</p>	<p>Розвиток спритності, удосконалення м'язового почуття, активізація і тренування зорових функцій у процесі виконання вправ з м'ячем.</p> <p><i>Вміє:</i> виконувати підкидання та ловіння м'яча з додержанням правильної постави, не затримуючи дихання.</p>
В ході інших розділів	6	<p>Корекційно-розвивальні вправи для зорового аналізатора</p> <p><i>Практичні навички:</i></p> <p>Вправи для зняття зорового напруження (в положенні сидячі, розслабивши м'язи обличчя закрити очі, повільно відкрити); концентрація зору на віддалений та наблизений предмет</p> <p>Вправи для тренування м'язів очей: «Пальмінг», «Соляризація».</p>	<p>Розуміє значення вправ для зняття зорового напруження</p> <p>Самостійно обирає зручну позу для виконання вправ, виконує вивчені вправи, дихання вільне довільне.</p>

20	7	<p>Музикально- ритмічні вправи Поняття темо-ритмічної характеристики рухів. Виконання вправ руками під час ритмічного ходіння. Фігурне марширування, розходження парами, перешикування в коло, взявшись за руки кроками вперед та назад, звуження та розширенням його. - Із положення ноги нарізно, полу присідання та глибоке присідання руки вперед. - Із положення О.С. руки на пояс, виставлення почергово правої (лівої) ноги на п'ятку з напівприсіданням - кружляння та пересування приставним кроком в парах. <i>Ритмічні вправи і танці:</i> 1,2 та 3 позиції ніг та рухи з цих позицій з різними положенням рук (на пояс, на спину, зігнуть перед грудьми). Хоровод, пересування в колі під музику із зупинками і виконаннями вивчених вправ. Рухові музично-ритмічні ігри. Вправи на релаксацію.</p>	<p>Вміє передавати рухами темпо-ритмічний характер музики; виконувати відповідні рухи руками одночасно із ритмічним ходінням. Виконує розходження парами, повторне зближення та розширення кола відповідно до ритмічного малюнку. Виконує вправи відповідно до музичного супроводу.</p> <p>Зміна напрямку руху чи виду дії зі зміною музики.</p> <p>Приймає ногами положення 1,2,3 позицій, виконує рухи руками відповідно до музики.</p> <p>Під музичний супровід закривши очі виконання вправ на розслаблення.</p>
----	---	--	--

3 клас
70 годин на рік (2 години на тиждень)

К-сть годин	№	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
2	1	<p>Теоретико-методичні знання Здоровий спосіб життя та його складові, поняття здоров'я та здоровий спосіб життя, його складові. Значення ранкової гімнастики, умови виконання вправ ранкової гімнастики задля оздоровчого впливу. Закріплення знань учнів про правильне положення</p>	<p>Формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами. Пояснює складові здорового способу життя. Розуміє поняття ранкова оздоровча гімнастика та умови для її проведення. Учень відповідає на запитання щодо правильного положення тіла.</p>

		тіла.	
18	2	<p>Корекційні вправи «школи постави» <i>Практичні навички:</i> Самоконтроль за збереженням правильної постави при виконанні загальнорозвивальних і спеціальних вправ. Вміння диференціювати відчуття правильних положень тіла лежачи, стоячи, в русі. Збереження правильної постави при виконанні різних завдань. Виконання завдань з вагою на голові (до 200 г). Виконання вправ у положенні лежачи на животі, лежачи на спині, для зміцнення плечового поясу, ніг. Виконання вправ на рівновагу. Вправи у вісах: розведення ніг, почергово зігнути, відвести ногу. Вправи на укріплення м'язів спини (наклони, повороти). Ігри та естафети на рівновагу та утримання постави.</p>	<p>Учень: приймає положення правильної постави після виконання підйому у стійку із в. п. лежачи на спині, на підлозі; контролює власну поставу під час уроків та у позакласний час; утримує тулуб у положенні прогнувшись на 3-4 рахунки із в.п.</p> <p>Формування відчуття постави, умінь контролю за поставою у різних положеннях. Вміє прийняти положення правильної постави в основній стійці, намагається утримувати правильне положення тіла в строю, у колоні</p> <p>Лежачи на животі, виконує вправи «ножиці», «брас»; сідає «п-турецьки» і встає.</p> <p>Піднімається і опускається на носки перемінно, робить переكاتи з п'яток на носки.</p>
12	3	<p>Корекційні вправи «школи культури рухів з елементами гімнастики» <i>Організуючи вправи:</i> розрахунок в шерензі, повороти на місті, розмикання та смикання в шерензі. <i>Загально-розвиваючі вправи:</i> Асиметричні рухи руками, основні рухи головою та тулубом, опускання на коліна та вставання без допомоги рук, перехід з упору присівши в упор лежачи. <i>Лазання та перелізання:</i> лазіння по гімнастичній стінці, лазіння по похилій (до 25 °) лаві. Перелізання через перешкоди вишиною до</p>	<p><i>Виконує</i> комплекс вправ без предмета під час розминки. Виконує сполучення гімнастичних вправ на 8 рахунків за взірцем. Подолання недоліків скутості рухів, малорухливість, невпевненості.</p> <p>Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Вміє розходитись з партнером на гімнастичній лаві; ловити м'яча</p>

		<p>80 см. Виси гімнастичній стінці, на канаті, на низький перекладині, виконання рухів ногами у вісі.</p> <p><i>Вправи на рівновагу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виконання рухів у стійці на одній нозі; - ігри та естафети з елементами утримання рівноваги; - розходження вдвох на гімнастичній лаві; - ловіння м'яча стоячи на гімнастичній лаві. 	<p>стоячи на гімнастичній лаві.</p> <p>Виконує віси, виконує рухи ногами у вісі, дотримується техніки безпеки при виконанні вісів.</p> <p>Удосконалення координаційних здібностей, підвищення рівню силових здібностей.</p>
14	4	<p>Корекційні вправи «школи пересувань»</p> <p><i>Практичні навички:</i></p> <p>Способи регулювання дихання під час бігу.</p> <p>Узгодження рухів з диханням, дихання носом.</p> <p>Біг у сполученні з ходьбою до 6 хв.</p> <p>Чергування бігу, ходьби та спеціальних бігових вправ на місці.</p> <p>Подолання смуги перешкод з бігом, підлізанням, перелізанням .</p> <p>Пересування по завданню з оббіганням перешкод.</p> <p>Пішохідний теренкур.</p> <p>Ходьба колоною зі зміною темпу та напрямку.</p> <p>Відтворення завданого відрізка після повороту на 180°.</p> <p>Хо́да по коридору 10 м.</p> <p>Локалізація звуку, визначення відстані до нього, пересування за звуковим лідером бігом зі збільшенням швидкості.</p> <p>Вправи на релаксацію.</p>	<p><i>Вміє:</i> дихати у ритмі 2 кроки – вдих, 2 кроки – видих, 2 кроки – вдих, 3 кроки – видих, при бігу та ходьбі.</p> <p><i>Вміє</i> дихати носом, виконує чергування бігу на місці 10-20 с з ходьбою, вміє подолати смугу перешкод.</p> <p>Виховання свідомої потреби що до занять фізичними вправами, формування вміння до вільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю, виховання вольових якостей, покращення стану кардіореспіраторної системи.</p> <p>Відтворює кроком відрізок 5м, 10м після повороту «кругом».</p>
8	5	<p>Корекційні вправи «школи м'яча»</p> <p><i>Вправи з великим м'ячем:</i></p> <p>Високі підкидання та ловіння м'яча із оплеском у долоні та іншими рухами. Передача та ловіння м'яча в парах двома руками знизу та від грудей. Удари м'ячем об стіну та ловіння його. Удари м'ячем об</p>	<p><i>Вміє</i> впіймати озвучений м'яч після удару у стіну з відстані 2 м.</p> <p><i>Вміє</i> високо підкинути м'яч зробити поворот на 180° (або присісти і встати) та спіймати його. Кидки м'яча в ціль. Рухові ігри та естафети з м'ячем.</p> <p>Удосконалення умінь до диференціювання силових та просторовий параметрів. Удосконалення координації рухів рук та очей.</p>

		підлогу та ловіння його на місці та в русі.	
в ході інших розділів	6	Корекційно-розвивальні вправи для зорового аналізатора <i>Практичні навички:</i> Вправи для тренування м'язів очей, для зняття втоми очей, оцінка з допомогою зору відстанні до предметів.	<i>Вміє:</i> оцінює зором відстань до предмета . Виконує вправи для тренування очей у сполученні з рухами тулуба і кінцівок.
20	7	Музикально -ритмічні вправи Вправи руками під час ритмічного ходіння; виконання рухів відповідно до характеру музики; підстрибування у 1-й та 3-ій позиції; в парах взявшись руками одночасне виконання напівприсіду з поворотом голови; в парах, взявшись руками, по чергове виставлення правою (лівою) ноги на п'ятку з напівприсіданням; «новорічний хоровод» ритмічні рухи в колі. Вивчення кроку вальсу, вальс по колу по одному. Вільні рухові імітації під музику різного жанру. Рухові музично-ритмічні ігри. Вправи на релаксацію.	<i>Вміє</i> виконувати визначені вправи руками під час ритмічного ходіння; відтворює в рухах характер не складного музичного твору. <i>Виконує</i> напівприсід із поворотом голови, за сигналом змінює партнера; підстрибування у 1-й та 3-й позиції ніг; виконує виставлення ноги на п'ятку, за сигналом змінює партнера. <i>Вміє</i> рухатись в колі кроком взявшись руками, виконувати притопування, напівприсідання, повороти головою та тулубом за зразком відповідно до музики. <i>Виконує</i> ігрові завдання у темпі передбаченим музичним супроводом; виконує імітаційні вправи відповідно сюжету та музики («ведмідь на галявині», «кіт на охоті», «мурка просинається»).

4 клас

70 годин на рік (2 години на тиждень)

К-сть годин	№	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати корекційно-розвивальної роботи
2	1	Теоретико-методичні знання Профілактика поглиблення вад постави, режим праці і	Розширення знань про власний організм. Знає власний режим дня й

		<p>відпочинку. Закріплення знань учнів про правильне положення тіла.</p> <p>Вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему школяра. Поняття «тренування», «працездатність».</p> <p>Поняття про здоровий спосіб життя його складові, ранкова гігієнічна та оздоровча гімнастика.</p>	<p>аналізує його. Розуміє вплив фізичних вправ на серцево-судинну систему, значення працездатності в життєдіяльності людини.</p> <p>Пояснює складові здорового способу життя .Розуміє поняття ранкова, оздоровча, спортивна гімнастика.</p>
12	2	<p>Корекційні вправи «школи постави» <i>Практичні навички.</i></p> <p>Самоконтроль за збереженням правильної постави при виконанні загальнорозвиваючих вправ.</p> <p>Уміння диференціювати відчуття правильного положення тіла стоячи, сидячи, в русі.</p> <p>Формування стереотипу правильної постави при шикунні, перешикуванні, ходьбі, у повсякденній діяльності.</p> <p>Навчання групуванню та перекатам вправо-вліво із положення лежачи на спині.</p> <p>Із положення лежачи на спині умовне написання цифр ногами, почергове правою (лівою), та одночасно Лежачи животом на фітболі, руки вниз до підлоги, ноги розвести та звести відриваючи від підлоги, почергове підняття ніг.</p>	<p>Учень утримує положення правильної постави при шикунні, ходьбі; намагається контролювати поставу при виконанні рухових дій, у повсякденній діяльності.</p> <p>Учень <i>виконує</i> групування із положення лежачи на спині з обхватом колін руками, утримує позу; <i>вміє</i> умовно написати деякі цифри ногами почергово із положення лежачи на спині; розвести та звести ноги із положення лежачи животом на фітболі.</p> <p>Укріплення м'язів спини та живота, розвиток сили, формування умінь силової диференцировки.</p>
10	3	<p>Корекційні вправи «школи культури рухів з елементами гімнастики» <i>Організуючі вправи:</i></p> <p>Розрахунок в шерензі, повороти на місті, розмикання та смикання в шерензі, ходьба в колоні по одному з перешикуванням в коло, ходьба проти ходом та по діагоналі.</p> <p><i>Підготовчі загально розвивальні вправи:</i></p> <p>Наклони та повороти головою, асиметричні рухи руками, повороти на наклони тулуба, присідання, опускання на одно коліно, випаді вперед та в сторону.</p>	<p>Виконує шикуння і перешикування дотримуючись правильної постави.</p> <p>Виконує вправи без предмета (на 4 рахунки) самостійно по команді, випаді вперед і в сторони, сполучення гімнастичних вправ на 8-рахунків.</p> <p>Розширення та збагачення рухового досвіду учня.</p> <p>Вміє висіти на гімнастичній стінці, рухатись в сторони у висі на гімнастичній стінці, зводити, розводити, почергово піднімати ноги</p>

		<p>Комплексні вправи (руками і головою, руками і тулубом тощо), вправи на 8 рахунків. Парні вправи.</p> <p><i>Практичні навички:</i></p> <p>Ходьба по похилій гімнастичній лаві, ловіння м'яча стоячи на лаві, виконання рухів у стійці на одній нозі. Закріплення навичок лазіння на перекладині та гімнастичній стінці, перелізання через перешкоди.</p> <p>Віси, пересування у вісі на перекладині та гімнастичній стінки, виконання вправ ногами (почергове підняття, утримання, відведення) із віса лежачи.</p> <p>Ігри та естафети з елементами утримання рівноваги.</p>	<p>у висі на гімнастичній стінці, лазити по гімнастичній стінці утримуючи груз на голові.</p> <p>Послідовне виконання 2-3 вправ, ходьбі по гімнастичній лаві та лазаня або віс. Розвиток працездатності, розширення уявлень про власні можливості.</p> <p>Використовує сформованні навички під час гри, естафет, повсякденної діяльності</p>
14	4	<p>Корекційні вправи «школи пересувань»</p> <p>Відтворення відрізка шляху (10, 15, 20 м) під час бігу та ходьби.</p> <p>Ходьба зі зміною темпу та напрямку за сигналом, зі зміною величини крока.</p> <p>Ходьба в колоні по два з дотримання інтервалу та дистанції.</p> <p>Рух у похідному строю зі зміною темпу руху, подолання умовного «болота» по купинам.</p> <p>Повільний біг до 6 хв, пересування зі зміною способу, темпу та ритму; способи регулювання дихання.</p> <p>Подолання смуги перешкод: біг по завданню, переступання через «паркан», ходьба по обмеженій опорі та ін.</p> <p>Рухливі ігри та естафети з бігом</p>	<p>Досягнення відповідного віковим показникам рівня розвитку рухових якостей, корекція здоров'я і фізичного розвитку через зміцнення серцево-судинної і дихальної системи.</p> <p><i>Виконує:</i> раптову зупинку після руху, ходьбу проти ходом, утримує рівновагу у русі після обертання на 360°, при подоланні умовного «болота».</p> <p><i>Пояснює:</i> як регулювати дихання під час ходьби і бігу.</p> <p>Удосконалення навички збереження статодинамічної стійкості, диференціації м'язових зусиль, просторових, силових параметрів рухів, підтримки ритму.</p>
10	5	<p>Корекційні вправи «школи м'яча»</p> <p><i>Практичні навички:</i></p> <p>Стоя на місті (вузька або широка стойка) передача м'яча з рук в руки у шерензі вправо і вліво; стоя у колоні передача над головою (зі зміною розміру м'яча та ваги).</p>	<p>Розвиток і відновлення зорово-рухового орієнтування, активізація і тренування зорових функцій.</p> <p>Удосконалення умінь орієнтування у просторі.</p> <p>Корекція емоційної сфери у плані формування відповідності</p>

		<p>Кидки волейбольного м'яча в стелю і ловля його двома руками. Удари м'ячем в підлогу, ловля його двома руками в русі. Вправи з м'ячем в парах: на місці 2-3 удари м'ячем в підлогу, передача його партнеру (3 м); передати м'яч партнеру відскоком від підлоги (5м); сидячі на підлозі ноги нарізно (відстань 3-5 м), прокатування м'яча вагою 1 кг. Ігри та естафети з м'ячем.</p>	<p>переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану.</p> <p>Виконує удари м'ячем в стелю та підлогу з послідуочим ловінням його. Вміє виконувати прокатування м'яча партнеру, демонструє уміння до диференціації силових та просторових показників.</p>
В ході інших розділів	6	<p>Корекційно-розвивальні вправи для зорового аналізатора Вправи для тренування м'язів очей, зняття втоми очей, оцінка віддаленості предметів за допомогою зору. Удосконалення навички користування збереженими аналізаторами, використання неповноцінного зору.</p>	<p>Вміє: оцінити на око відстань до предмета. Виконує вправи: «Пальмінг», «Соляризація» та ін.Вміє підійти до місця у якому був поданий звуковий сигнал через 10-15 с після його сприймання, бігти за лідером орієнтуючись на звук його кроків, попасти в озвучену мішень мішечком з піском з відстані 5 м із заплющеними очима.</p>
20	7	<p>Музикально -ритмічні вправи Ритмічна ходьба та біг у сполученні з рухами руками відповідно до характеру музики. Відтворення музичних розмірів 2/4, 3/4 ,4/4 оплесками в долоні. Поняття про такт та музичну фразу Парні та групові вправи під музику. Перемінний крок вперед і в сторону. Танці: вальс по колу по одному, ритмічна ходьба парами по колу. Довільні рухові асоціації відповідно музичному супроводу Музичні ігри.</p>	<p>Дотримується темпо-ритмічного характеру музичного супроводу. Виконує крок вальсу, вільно рухаються парами по колу зберігаючи дистанцію. Корекція темпо-ритмічної характеристики рухів, удосконалення спритності, збагачення уявлень про оточуючий світ. Використовує відомі ритмічно-танцювальні рухи для відтворення музичного тексту, виразно передає рухами темп, ритмові акценти. Бере участь в музичних іграх. Формування умінь до зняття психоемоційної напруги засобами музики.</p>