

з/п	годин	матеріалу	учнів	корекційно-розвивальної роботи.
1	2	3	4	5
1	1	<p>Тема. Вступне заняття.</p> <p>Бесіди про професію маляра. Задачі навчання в 5 класі. Відповідальність учнів за збереження інструменту та обладнання, розташованого в майстерні. Розподіл (закріплення) учнів за робочим місцем з урахуванням фізичних можливостей та індивідуальних особливостей. Закріплення інструментів за учнями. Порядок чергування в май-стерні. Дотримання умов праці на робочому місці.</p>	<p>Учні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мають уявлення про професію маляр-будівельник; - знають порядок чергування та дотримання умов праці в майстерні; - ознайомилися з задачами навчання в 5 класі. 	<p>Формування діяльності на основі вмінь відповідальності учнів за збереження інструменту та обладнання, розташованого в майстерні. Формування особистісних якостей – організованості, охайності.</p>
2	5	<p>Тема. Короткі відомості про будівлі.</p> <p>Види будівель: житлові, громадські та виробничі. Їх призначення. Класифікація будинків, елементи будинків, внутрішнє опорядження будинків. Екскурсія на будівельний майданчик</p>	<p>Учні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знають види будівель, класифікацію будівель, елементи будинків та внутрішнє опорядження будинків. 	<p>Збагачення уявлення про предмети навколишнього середовища та їх властивості: форми, величини, кількості деталей.</p>
3	3	<p>Тема. Просте фарбування.</p> <p>1. Техніко – техно логічні відомості. Характеристика простого фарбування та його застосування. Водні і неводні кольоро-ві суміші, їх властивості і склад, Застосування водних і неводних</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає характеристику простого фарбування та його застосування; - знає властивості водних і неводних фарб, їх склад і спосіб приготування. 	<p>Розвиток пам'яті на основі пригадування властивостей водних і неводних фарб.</p>

		<p>сумішей.</p> <p>2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї.</p> <p>Підготувати олійні фарби до роботи.</p> <p>Визначити (приблизно) в'язкість фарб.</p> <p>Визначити вид пофарбування в класі та інших приміщеннях школи.</p>	<p>- уміє приготувати олійну фарбу до роботи та визначити її в'язкість.</p> <p>- уміє визначити вид фарбування в приміщеннях школи.</p>	<p>Формування охайності. Збагачення словникового запасу назвами предметів, матеріалів, інструментів.</p>
4	18	<p>Тема. Підготовка дерев'яних поверхонь під просте фарбування.</p> <p>1. Т е х н і к о – т е х н о л о г і ч н і в і д о м о с т і.</p> <p>Правила підготування нових та раніше пофарбованих дерев'яних поверхонь під фарбування.</p> <p>Використання за призначенням оліфи, її склад та спосіб приготування.</p> <p>Призначення олійної ґрунтовки, її склад та спосіб приготування.</p> <p>Правила охорони праці при малярних роботах.</p> <p>2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї.</p> <p>Очищення поверхонь.</p> <p>Підбір щіток для роботи. Нанесення оліфи на поверхню.</p> <p>Нанесення ґрунтовочного складу на поверхню. (Ґрунтовочний склад готує вчитель).</p>	<p>Учень:</p> <p>- знає послідовність підготовки дерев'яних поверхонь під просте фарбування;</p> <p>- знає склад та спосіб приготування оліфи та олійної ґрунтовки;</p> <p>- знає призначення оліфи, олійної ґрунтовки;</p> <p>- знає правила охорони праці.</p> <p>- уміє підготувати дерев'яну поверхню під фарбування;</p> <p>- уміє працювати щіткою при нанесенні малярних сумішей;</p>	<p>Розвиток пам'яті на основі пригадування властивостей, складу та способу приготування малярних сумішей.</p> <p>Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу.</p> <p>Формування в учнів уявлень про виконання практичних завдань на основі підготовки поверхонь під фарбування. Розвиток моторики в процесі виконання трудових операцій.</p>

		<p>3. О б'є к т и п р а ц і . Лавки паркові, споруди дитячих та парко-вих майданчиків, щити, стенди (за вибо-ром).</p>	<p>- підготувати дерев'яні поверхні під фарбування.</p>	<p>Розвиток мислення на основі форму-вання умінь аналізувати виконану роботу. Розвиток координації рухів рук, формування охайності та організованості.</p>
5.	10	<p>Тема. Просте фарбування олій-ними форбами дерев'я-них поверхонь.</p> <p>1. Т е х н і к о – т е х н о л о г і ч н і В і д о м о с т і . Терміни ґрунтування після прооліфлюван-ня. Термін фарбування після ґрунтування.. Організація робочого місця. Правила охорони праці.</p> <p>2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї . Визначення готовності поверхні до фарбу-вання. Занурення щітки в фарбу до полови-ни волосіні, віджимаючи надлишок фарбу-вального складу, нанесення фарби на повер-хню з подальшим її розподілом безперер-вними рухами щітки.</p> <p>3. О б'є к т и п р а ц і . Лавки паркові, споруди дитячих та спор-тивних майданчиків, стенди, щити (за вибо-ром)</p>	<p>Учень: - знає термін ґрунтування і фарбуван-ня дерев'яних поверхонь; - знає організацію робочого місця; - знає правила охорони праці;</p> <p>- уміє визначити готовність поверхні до фарбування; - уміє нанести фарбу на поверхню щіткою;</p> <p>- уміє пофарбувати дерев'яні поверхні щіткою;</p>	<p>Розвиток мислення. Розвиток загаль-нотрудових умінь: виконувати завдання на основі послідовності трудових операцій, організації умов, контролю правильності.</p> <p>Формування діяльності на основі виконання трудових операцій за по-казом та поясненням. Розвиток координації рухів рук, фор-мування охайності та організован-ності;</p> <p>Розвиток мислення та діяльність на основі аналізу виконаної роботи. Формування плануючої діяльності на основі розвитку умінь виконувати практичні завдання за показом учите-ля.</p>
6	3	<p>Тема. Проста штукатурка.</p>	<p>Учень:</p>	<p>Збагачення уявлення про предмети навколишнього</p>

		<p>1. Техніко-технологічні відомості. Характеристика простої штукатурки та її застосування. Екскурсія на будівельний об'єкт для спостереження за виконанням штукатурних робіт.</p>	<p>- знає характеристику простої штука-турки та її застосування;</p>	<p>середовища на основі екскурсії на будівельний об'єкт. Розвиток мовлення на основі збага-чення словника.</p>
7	10	<p>Тема. Основні операції простої штукатурки.</p> <p>1. Техніко-технологічні відомості. Інструменти для штукатурних робіт: сокіл, кельма (мастерок), терка, півтерок, щітка. Будова та призначення їх. Послідовність операції простої штукатурки: обрізк та ґрунт. Призначення кожного шару штукатурки. Правила охорони праці.</p> <p>2. Трудові операції Хватка інструменту, робоча поза, накладання розчину кельмою з ящика. Нанесення розчину штукатурки кельмою з сокола. Визначення терміну виконання операції ґрунту.</p> <p>3. Об'єкти праці. Учбові щити.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає штукатурний інструмент його назву та застосування; - знає послідовність нанесення шарів простої штукатурки; - знає призначення кожного шару штукатурки; - знає правила охорони праці; <ul style="list-style-type: none"> - уміє правильної хватки інструменту - уміє нанести два шари штукатурки: обрізк і ґрунт; - уміє визначити термін нанесення ґрунту. <ul style="list-style-type: none"> - виконує операції по нанесенню шарів простої штукатурки; 	<p>Розвиток пам'яті на основі пригаду-вання послідовності нанесення шарів штукатурки та їх призначення. Розвиток мовлення на основі збага-чення словника.</p> <p>Формування діяльності на основі виконання трудових операцій за по-казом та поясненням. Розвиток координації рухів рук, формування охайності та організованості.</p> <p>Формування плануючої діяльності на основі розвитку умінь виконувати практичні завдання за інструкційною картою.</p>
8	10	<p>Тема. Практичне повторення.</p> <p>1. Трудові операції Орієнтування в роботі, за</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміє орієнтуватися за зразком вико-наної простої штукатурки; - уміє дати оцінку якості роботи в по- 	<p>Формування діяльності на основі виконання завдань за зразком. Розви-ток здійснювати самоконтроль (по-</p>

		<p>зразком викона-ної простої штукатурки. Нанесення шарів штукатурки шляхом накидання і намазуван-ня. Оцінка якості роботи в порівнянні зі зраз-ком. Правила охорони праці.</p> <p>3. О б'є к т и п р а ц і . Господарські приміщення школи (підваль-не приміщення).</p>	<p>рівнянні зі зразком; - виконує правила охорони праці;</p> <p>- виконує просте штукатурення в зак-ритих приміщеннях;</p>	<p>рівнювати свій вибір зі зразком).</p> <p>Розвиток пам'яті на основі дотриман-ня послідовності нанесення шарів штукатурки. Розвиток в учнів умінь організувати своє робоче місце на основі правильного розміщення ма-теріалів та інструментів.</p>
9	4	<p>Тема. Поліпшене фарбування. 1. Техніко-технологічні відомості. Характеристика поліпшеного фарбування та його застосування. Відмінність простого фарбування від поліпшеного. Визначити вид фарбування в класі та інших приміщеннях школи.</p>	<p>Учень: - знає характеристику поліпшеного фарбування та його застосування; - знає відмінність простого фарбування від поліпшеного; - уміє за допомогою вчителя визна-чити вид фарбування в приміще-ннях школи;</p>	<p>Формування уявлень по просте та по-ліпшене фарбування, їх різниця. Розвиток мовлення на основі збагаче-ння словника словами – лексика маляра. Збагачення уявлень щодо визначен-ня виду фарбування приміщень школи. Формування цілісності сприймання.</p>
10	14	<p>Тема. Підготовка дерев'яних поверхонь під поліпшене фарбування. 1. Техніко-технологічні відомості. Послідовність підготовки нових та раніше фарбованих дерев'яних поверхонь під поліпшене фарбування. Призначення</p>	<p>Учень: - знає послідовність підготовки дерев'яних поверхонь під поліпшене фарбування; - знає призначення олійної шпаклівки її склад та спосіб приготування; - знає призначення шліфування пове-рхонь; - знає правила охорони праці;</p>	<p>Формування уявлень про сировину, з якої виготовляють олійну шпаклівку. Розвиток мовлення на основі збага-чення словникового запасу щодо будівельних матеріалів.</p>

		<p>олій-ної шпаклівки, її склад та спосіб приготування. Призначення шліфування поверхонь. Правила охорони праці.</p> <p>2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї .</p> <p>Очищення поверхонь від бруду, пилу та старої фарби. Нанесення оліфи щіткою. На-несення шпаклівки на поверхню шпателем (частково). Шліфування поверхонь шліфу-вальним папером. Нанесення ґрунтувальної суміші на поверхню щіткою.</p> <p>3. О б 'є к т и п р а ц і . Столи різні, табуретки, лавки, стенди, рам-ки або інші столярні вироби.</p>	<p>- уміє очистити, прооліфити, прошпаклювати, прошліфувати та оґрунтова-ти дерев'яну поверхню під поліпше-не фарбування.</p> <p>- уміє підготувати столярні вироби під поліпшене фарбування;</p>	<p>Формування діяльності на основі виконання завдань по підготовці поверхонь під фарбування. Розвиток координації рухів рук, формування охайності та організованості.</p> <p>Розвиток умінь виконувати практичні завдання за словесною інструкцією вчителя.</p>
11	14	<p>Тема. Поліпшене фарбування дерев'яних поверхонь олійними фарбами.</p> <p>1. Т е х н і к о – т е х н о л о г і ч н і в і д о м о с т і .</p> <p>Призначення фарбування дерев'яних поверхонь. Інструменти для поліпшеного фарбу-вання: щітка- ручник, флейц, валик. Прави-ла охорони праці при фарбуванні олійними фарбами.</p> <p>2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї .</p> <p>Підготовка олійних фарб до праці, визна-чити (приблизно) в'язкість фарб. Нанесення фарби щіткою зигзагоподібно та тушування паралельними рухами з відривом щітки. Нанесення фарби на</p>	<p>Учень:</p> <p>- знає призначення фарбування дерев'яних поверхонь</p> <p>- знає інструмент, яким буде наноси-ти фарбу його назву і призначення;</p> <p>- знає правила охорони праці при ро-боті з олійними фарбами;</p> <p>- уміє підготувати олійну фарбу до праці;</p> <p>- уміє нанести олійну фарбу на дерев'яні вироби щіткою і валиком;</p>	<p>Формування діяльності на основі вмінь організації робочого місця. Ро-звиток пам'яті на основі пригадуван-ня призначення фарбування дерев'я-них поверхонь. Розвиток мовлення на основі збага-чення словника назвами інструменту.</p> <p>Розвиток моторики. Розвиток умінь виконувати трудові операції за сло-весною інструкцією вчителя. Формування особистісних якостей – організованості, охайності при фар-</p>

		<p>поверхню валиком. Виконати перше та друге фарбування виро-бів.</p> <p>3. О б'є к т и п р а ц і . Столи різні, табуретки, лавки, стенди, рам-ки або інші столярні вироби.</p>	<p>- уміє пофарбувати столярні вироби.</p>	<p>буванні поверхонь.</p> <p>Розвиток умінь виконувати практичні завдання за словесною інструкцією вчителя. Розвиток координації рухів рук, формування охайності та організованості при фарбуванні дерев'яних поверхонь.</p>
12	4	<p>Тема. Поліпшена штукатурка.</p> <p>1. Техніко-технологічні відомості. Характеристика поліпшеної штукатурки. Застосування поліпшеної штукатурки. Від-мінність простої штукатурки від поліпше-ної.</p> <p>2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї . Визначити вид штукатурки за зразком.</p>	<p>Учень:</p> <p>- знає характеристику поліпшеної штукатурки та її застосування; - знає відмінність простої штукатур-ки від поліпшеної;</p> <p>- уміє відрізнити просту штукатурку від поліпшеної.</p>	<p>Формування уявлень про поліпшену штукатурку. Розвиток мовлення на основі збага-чення словника словами, які віднося-ться до штукатурних робіт.</p> <p>Збагачення уявлень щодо уміння визначити штукатурку за зразком.</p>
13	22	<p>Тема. Штукатурка попередньо обштукатурених стін у середині приміщення.</p> <p>1. Техніко-технологічні відомості. Види зруйнувань штукатурки стін: тріщини одлупи, розколини, відшарування. Розчини</p>	<p>Учень:</p> <p>- знає види зруйнування стін; - знає відповідність розчину для ремонту штукатурки; - знає правила охорони праці;</p>	<p>Збагачення уявлення щодо визначен-ня виду зруйнування стін. Розвиток сприймання на основі формування дій обстеження стін на зруйнування.</p>

		<p>для ремонтних робіт.</p> <p>2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї</p> <p>Підготування поверхні стін для ремонту: очищення поверхні від старої штукатурки, приготування відповідного розчину для ре-монту, зволоження підготовлених для ремо-нту місць. Нанесення трьох шарів штукатурки: обризг, ґрунт, накривка. Затирання штукатурки по накривці..</p> <p>3. О б ‘ є к т и п р а ц і .</p> <p>Стіни майстерні та інших теплих примі-щень.</p>	<p>- уміє підготувати стару штукатурку до ремонту;</p> <p>- уміє виконати операції по ремонту штукатурки;</p> <p>Уміє виконувати ремонт штукатурки в підсобних приміщеннях.</p>	<p>Формування діяльності на основі вмінь організації робочого місця. Розвиток просторового уявлення на основі визначення пошкодженої шту-катурки та її ремонт відповідним розчином.</p> <p>Формування загальнотрудових умінь виконання вправ по ремонту штука-турки. Формування особистісних якостей-організованості, охайності при виконанні штукатурних робіт.</p>
II СЕМЕСТР (127 год.)				
14	1	<p>Тема. Вступне заняття.</p> <p>Задачі навчання на другий семестр в 5 класі Відповідальність учнів за збереження інструменту та обладнання, розташоване в майстерні.</p>	<p>Учні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознайомилися з задачами навчання на другий семестр в 5 класі. - пам’ятають про відповідальність за збереження інструменту та обладнан-ня, розташованого в майстерні. 	<p>Розвиток умінь здійснювати самоко-нтроль на основі відповідальності за збереження інструменту та обладнан-ня майстерні.</p>
15	20	<p>Тема. Виготовлення трафаретів та їх використання.</p> <p>1. Техніко – тех н о л о г і ч н і в і д о м о с т і .</p> <p>Поняття про трафарети, застосування трафаретів в малярній справі. Основні</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає застосування трафаретів в ма-лярній справі, їх види та послідов-ність виготовлення. 	<p>Розвиток пам’яті на основі пригаду-вань властивостей паперу для трафа-ретів. Розвиток мислення: умінь порівню-вати</p>

		<p>види трафаретів – однокольорові та багатокольорові, їх відмінність. Малюнки для трафарет-тів. Інструменти для вирізування трафаретів та нанесення їх на поверхню. Папір для виготовлення трафаретів. Послідовність виготовлення трафаретів. Зберігання трафаретів та догляд за ними. Правила користування трафаретами.</p>	<p>- знає правила користування трафаретами їх зберігання та догляд за ними.</p>	<p>предмети за їх властивостями, знаходити однаково, різне. Розвиток мовлення на основі закріплення у мовленні назв трафаретів та засобів праці.</p>
		<p>2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї . Орієнтування в завданні за зразком готових трафаретів та предметної технологічної карти. Складання плану в груповій бесіді. Підбір малюнка для трафарету, нанесення його на папір, збільшення або зменшення малюнка по клітинкам. Вирізування малюнка ножом . Нанесення оліфи на вирізані трафарети, та їх лакування. Протирання трафаретів тальком, Набити трафарети на учбові щити.</p> <p>3. О б ' є к т и в и г о т о в л е н н я . Прості трафарети.</p>	<p>- уміє збільшити або зменшити малюнок по клітинкам. - уміє вирізати малюнок ножом, прооліфити, висушити та протерти тальком. - уміє набити трафарети на учбові щити.</p> <p>-уміє виготовити трафарети та нанесення їх на поверхню учбового щита.</p>	<p>Розвиток моторики. Розвиток умінь виконувати трудові операції за пока-зом, малюнками. Розвиток просторових уявлень на основі визначення величини за лінійкою та “на око”. Розвиток мовлення на основі збага-чення словника..</p> <p>Розвиток умінь виконувати практичні завдання за інструкцією вчителя.</p>
16	24	<p>Тема. Поліпшена штукатурка поверхонь.</p> <p>1. Т е х н і к о – т е х н о л о г і ч н і в і д о м о с т і . Товщина штукатурного намету при поліпшеній штукатурці. Інструменти</p>	<p>Учень:</p> <p>- знає характеристику поліпшеної штукатурки; - знає інструмент, який застосовують при штукатуренні та правила його</p>	<p>Розвиток пам'яті на основі закріплення знань характеристики поліпшеної штукатурки. Розвиток мислення: умінь порівнювати просту штукатурку від поліпшеної за їх</p>

		<p>та правила їх використання в процесі праці. Вимоги до накривки при поліпшеній штука-турці. Правила охорони праці.</p> <p>2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї</p> <p>Приготування розчину, нанесення шарів штукатурки: оббризг, ґрунт, накривка. Затирання накривочного шару колоподіб-ними рухами або урозгін. Визначення якості штукатурки.</p> <p>3. О б ' є к т и п р а ц і .</p> <p>Виконання поліпшеної штукатурки на учбових щитах.</p>	<p>використання;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає вимоги до третього шару штука-турки (накривки); - знає правила охорони праці при штукатуренні; - уміє приготувати простий розчин (цементний); - уміє нанести шари штукатурки: оббризг, ґрунт, накривку; - уміє виконувати затирання накриво-чного шару штукатурки; - уміє дати оцінку якості штукатурки; - уміє виконувати операції поліпшеної штукатурки; 	<p>різницею, знаходити однакове, різне.</p> <p>Розвиток моторики. Формування охайності, організованості. Розвиток координації рухів рук. Розвиток мовлення на основі збагачення слов-никового запасу щодо назв інструме-нту та шарів штукатурки.</p> <p>Формування діяльності на основі виконання діяльності за зразком.</p>
--	--	---	--	--

17	20	<p>Тема. Практичне повторення.</p> <p>1. Т р у д о в і о п е р а ц і ї .</p> <p>Визначення виду ремонту приміщення за допомогою вчителя. Виконати операції по ремонту штукатурки. Виконати операції по фарбуванню приміщення з орієнтуванням на зразки.</p> <p>2. О б ' є к т и п р а ц і .</p> <p>Ремонт штукатурки в господарчих будівлях. Фарбування дерев'яних виробів: лавки, столи, табуретки.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміє визначити вид ремонту приміщення за допомогою вчителя; - уміє виконати ремонт штукатурки за допомогою вчителя; - уміє виконати операції по фарбуванні поверхонь приміщення за допомогою вчителя; - уміє виконувати ремонт штукатурки стін; - уміє виконувати фарбування дерев'яних виробів щіткою; 	<p>Формування діяльності на основі виконання трудових операцій за пока-зом та поясненням вчителя. Розвиток координації рухів, формування охайності та організованості.</p> <p>Розвиток загальнотрудових умінь на основі виконання завдань за інструкцією. Розвиток моторики.</p>
----	----	---	---	--

18	4	<p>Тема. Фарби емалеві.</p> <p>1. Техніко-технологічні відомості. Властивості та склад емалевих фарб. Приготування емалевих фарб до роботи.</p> <p>2. Трудові операції. Відрізняти емалеві фарби від олійних за запахом. Приблизно визначити в'язкість фарб Довести фарбу до робочої в'язкості (густоти), процідити через металеву сітку.</p>	<p>Учень: - Знає властивості та склад емалевих фарб;</p> <p>- уміє відрізняти емалеву фарбу від олійної - уміє визначити (приблизно) в'язкість емалевих фарб - уміє процідити фарбу через металеву сітку;</p>	<p>Збагачення уявлення учнів про властивості емалевих фарб їх склад та застосування.</p> <p>Формування елементів самостійності в діяльності на основі виконання практичного повторення за зразком.</p>
19	24	<p>Тема. Поліпшене фарбування дерев'яних виробів емалевими фарбами.</p> <p>1. Техніко-технологічні відомості. Інструменти для підготування дерев'яних поверхонь до поліпшеного фарбування: торець деревини, стамеска, молоток, щітка, шпатель, валик. Послідовність підготовки дерев'яних поверхонь під поліпшене фарбування. Послідовність нанесення емалевої фарби на дерев'яну поверхню щіткою та валиком. Правила охорони праці.</p> <p>2. Трудові операції. Згладжування поверхні торцем деревини, вирубка сучків та засмолів</p>	<p>Учень: - знає послідовність підготовки дерев'яних поверхонь під поліпшене фарбування; - знає послідовність нанесення фарби на дерев'яну поверхню щіткою та валиком; - знає назву інструменту та його призначення; - знає правила охорони праці;</p> <p>- уміє підготувати дерев'яну поверхню під поліпшене фарбування за до-</p>	<p>Формування діяльності на основі вмінь організації робочого місця. Розвиток пам'яті на основі пригадування послідовності підготовки та фарбування поверхонь. Розвиток мовлення на основі збагачення словника назвами інструменту та матеріалів.</p> <p>Розвиток умінь виконувати практичні завдання за словесною інструкцією вчителя.</p>

		<p>стамескою, розшивка тріщин, нанесення оліфи, шпак-лювання та ґрунтування. Фарбування в два покриття.</p> <p>3. Об'єкти праці. Шкільні меблі, столярні вироби, дерев'яне обладнання спортивного залу та майстерень</p>	<p>помогою вчителя</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміє нанести фарбу на дерев'яну поверхню щіткою або валиком. - уміє підготувати та пофарбувати дерев'яну поверхню емалевими фарба-ми за підказкою вчителя; 	<p>Розвиток координації рухів рук, формування охайності та організованості.</p> <p>Розвиток загальнотрудових умінь на основі планування послідовності виконання трудових операцій за словесними вказівками вчителя.</p>
20	30	<p>Тема. Практичне повторення.</p> <p>1. Трудові операції. Приготування фарб до роботи, підбір їх за допомогою вчителя. Виконання операцій фарбування з орієнтуванням на зразок.</p> <p>2. Об'єкти праці. Фарбування дерев'яної підлоги, раніше пофарбованих стін, дерев'яних частин господарських споруд (за вибором).</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміє за допомогою вчителя підготувати фарбу та нанести її на дерев'яну поверхню щіткою або валиком; - уміє за допомогою підказки вчителя фарбувати дерев'яну поверхню щіткою та валиком. 	<p>Розвиток дрібної моторики в процесі виконання трудових операцій при фарбуванні поверхонь. Розвиток координації рухів, формування охайності та організованості.</p> <p>Розвиток загальнотрудових умінь на основі планування послідовності нанесення фарби на поверхню. Формування охайності та організованості.</p>
21	4	<p>Тема. Самостійна робота та аналіз її якості.</p> <p>1. Трудові операції. Самостійне підготування фарби до роботи, підбір щіток. Самостійне підготування та фарбування виробів.</p> <p>2. Об'єкти праці. Фарбування учнівських столів та стільців.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміє самостійно підготувати поверхню виробу та пофарбувати її щіткою та валиком. - уміє пофарбувати дерев'яні вироби та дати оцінку якості самостійно виконаної роботи. 	<p>Розвиток моторики в процесі виконання трудових операцій. Формування елементів самостійності в діяльності.</p> <p>Розвиток мислення на основі умінь аналізувати якість виконаної роботи.</p>

6 КЛАС.
(280 годин. 8 годин на тиждень)

№ з / п	Кількість годин	Зміст навчального матеріалу.	Навчальні досягнення учнів.	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи.
1	2	3	4	5
I семестр (136 годин)				
1	1	<p>Тема. Вступне заняття.</p> <p>Обговорення робіт, виконаних учнями в 5 класі. Задачі навчання у 6 класі (чому повинні навчатися, які роботи будуть виконувати, індивідуальні завдання). Розподіл та закріплення робочих місць. Призначення відповідальних учнів.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає задачі навчання у 6 класі; - знає кожен учень своє робоче місце; - призначені відповідальні учні за інструмент, за порядок в майстерні; 	<p>Формування особистісних якостей, організованості, охайності.</p>
2	7	<p>Тема. Риштування та підмостки.</p> <p>1. Р и ш т у в а н н я т а п і д м о с т к и .</p> <p>Риштування та підмостки для зовнішніх та внутрішніх робіт, їх конструкція. Правила установки риштування та підмостків та їх розбирання. Правила техніки безпеки при роботі на риштуванні та підмостках. Основні вимоги, які стосуються експлуатації риштування та підмостків. Екскурсія на будівництво. Знайомство з риштуванням та підмостками, які застосовуються на даному будівництві.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає призначення риштування та підмостків на будівництві; - знає конструкцію риштування та підмостків; - знає основні вимоги до риштування та підмостків; - знає правила установки та розбирання риштування та підмостків; - знає правила охорони праці при роботі на риштуваннях та підмостках; 	<p>Становлення діяльності на основі усвідомлення значення риштування та підмостків на будівництві для людини, збагачення уявлень щодо використання їх людиною на будівництві.</p>

3	16	<p align="center">Тема. Підготування металевих поверхонь під просте та поліпшене фарбування.</p> <p>1. Техніко технологічні відомості. Основні вимоги до металевих поверхонь, які підготовляються до фарбування. Вимоги до ґрунтувального складу для металевих поверхонь. Інструменти, пристрої, інвентар для приготування металевих поверхонь під фарбування: металева щітка, напильник, шпатель, шліфувальний папір, щітка та пристосування. Правила охорони праці.</p> <p>2. Трудові операції. Підготування нових та раніше фарбованих металевих поверхонь: очищення від окалин та іржі, прооліфування. Нанесення ґрунтувального складу на металеву поверхню щітками та пристосуванням.</p> <p>3. Об'єкти роботи. Труби та радіатори водяного опалення, сходіві поручні.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає вимоги до металевих поверхонь - знає вимоги до ґрунтувального складу; - знає інструмент, пристрої та інвентар для підготовки металевих поверхонь; - знає правила охорони праці при підготовці металевих поверхонь. - уміє очистити металеву поверхню від окалин та іржі; - уміє нанести оліфу на поверхню щіткою або пристосуванням; - уміє нанести ґрунтувальний склад щіткою або пристосуванням; - уміє підготувати металеві поверхні під фарбування; 	<p>Формування охайності, збагачення словникового запасу, назвами матеріалів, інструменту. Розвиток загально трудових умінь на основі виконання завдань за інструкцією.</p>
4	16	<p align="center">Тема. Фарбування металевих поверхонь.</p> <p>1. Техніко – технологічні відомості.</p> <p>Вимоги до поверхонь під фарбування. Значення фарбування металевих поверхонь. Інструменти та пристосування для фарбування зовнішніх і внутрішніх поверхонь. Правила охорони праці при фарбуванні металевих поверхонь.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає вимоги до металевих поверхонь - знає значення фарбування металевих поверхонь; - знає правила охорони праці при фарбуванні металевих поверхонь; 	<p>Формування уявлення про призначення фарбування металевих поверхонь. Розвиток мовлення на основі збагачення словника словами назв інструменту та матеріалів.</p>

		<p>2. Трудові операції. Занурення щітки в фарбу. Віджимання надлиш-ку фарбувального складу, приклавши щітку до стінки відра. (посуду) і дещо повертаючи. Тримання щітки перпендикулярно офарбленої поверхні. Нанесення фарби на поверхню рівними мазками. Розтушування фарби спочатку в одному напрямку, потім перпендикулярно цьому напрямку. Фарбування внутрішньої поверхні секції радіатора фігурними щітками та флейцем.</p> <p>3. Об'єкти праці. Труби та радіатори водяного опалення, сходові поручні, металеві вішалки та інші вироби.</p>	<p>- знає послідовність нанесення фарби на металеві поверхні; - знає інструмент, який використовують при фарбуванні металевих поверхонь; - уміє нанести фарбу на зовнішні і внутрішні поверхні секцій радіатора;</p> <p>- уміє фарбувати металеві поверхні щіткою за підказкою вчителя.</p>	<p>Формування діяльності на основі вмінь організації робочого місця. Розвиток загально трудових умінь послідовність нанесення фарби на металеву поверхню.</p> <p>Розвиток розумової сфери та діяльності на основі формування загальнотрудових умінь на основі виконання практичних завдань по фарбуванню металевих поверхонь.</p>
5	8	<p>Тема. Стислі відомості про пігменти та розчинники.</p> <p>1. Техніко – технологічні відомості. Види пігментів в малярній справі. Основні кольори пігментів. Застосування пігментів в малярній справі. Розчинники для олійних та емалевих фарб, їх особливості та властивості. Поняття про кольори.</p> <p>2. Трудові операції. Розпізнавати розчинники для олійних та емалевих фарб за запахом. Приготування кольору з двох компонентів по заданому зразку. Визначити в'язкість кольору.</p>	<p>Учень:</p> <p>- знає види пігментів та основні їх кольори; - знає застосування пігментів в малярній справі; - знає особливості та властивості розчинників;</p> <p>- уміє розрізнити по запаху розчинник за допомогою вчителя; - уміє приготувати колір з двох компонентів за допомогою вчителя та визначити в'язкість.</p>	<p>Збагачення словникового запасу названих предметів та матеріалів.</p> <p>Формування мислення та відбірковості уваги на основі приготування кольору з двох компонентів за зразком (готовий виріб).</p>
6	30	<p>Тема. Практичне повторення.</p> <p>1. Трудові операції. Підготовка дерев'яних поверхонь під фарбування</p>	<p>Учень:</p> <p>- уміє самостійно підготувати та пофарбувати дерев'яні</p>	<p>Формування елементів самостійності і діяльності. Розвиток</p>

(очищення, зняття задирок та волокон, вибивання сучків та засмолів, підмазування вибитих місць, прооліфлювання, часткове шпаклювання, шліфування, ґрунтування поверхні). Фарбування дерев'яних поверхонь. Підготовка та фарбування металевих поверхонь: очищення від іржі, зняття старої фарби, ґрунтування поверхонь, фарбування поверхонь. Правила охорони праці.

2. О б'є к т и п р а ц і.

Дерев'яні підлоги різних приміщень. Дерев'яні стіни та перегородки, столи, лавки, та інші столярні вироби. Труби металеві, радіатори опалювальні, сходові поручні

Тема. Фарбування раніше фарбованих віконних рам.

1.. Т е х н і к о – т е х н о л о г і ч н і в і д о м о с т і.

Фарби, які застосовують для фарбування віконних рам. Щітки та пристосування для фарбування віконних рам. Правила охорони праці.

2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї.

Приготування фарби для фарбування віконних рам. Підготовка щіток. Підготування захисних щитків з фанери або міцного паперу. Нанесення фарби на поверхню.

3. О б'є к т и п р а ц і.

Віконні рами першого поверху господарчих приміщень.

поверхні;
- уміє самостійно підготувати та пофарбувати металеву поверхню;
- знає правила охорони праці при підготовці та фарбуванні дерев'яних і металевих поверхонь.

- уміє самостійно фарбувати дерев'яні та металеві поверхні.

Учень:

- знає, які фарби та інструменти застосовують для фарбування віконних рам.;

- знає правила охорони праці при фарбуванні віконних рам;

- уміє приготувати фарбу для фарбування віконних рам;

- уміє фарбувати віконні рами щіткою користуючись захисними щітками;

- уміє фарбувати віконні рами щіткою під наглядом учителя.

моторики в процесі виконання трудових операцій. Розвиток загально-трудо-вих умінь на основі виконання завдання по підготовці та фарбуванні дерев'яних і металевих поверхонь.

Розвиток мислення та діяльності на основі формування вмінь аналізувати виконану роботу практичного повторення. Формування елементів самостійності.

Формування уявлень про призначення фарбування віконних рам та властивості фарб. Розвиток мовлення на основі збагачення словника словами – назвами інструментів та матеріалів.

Формування діяльності на основі виконання трудових операцій за показом та поясненням. Розвиток координації рухів, формування охайності та організованості.

Формування плануючої діяльності на основі розвитку умінь виконувати практичне завдання за інструкційною картою.

8	10	<p>Тема. Розчини для штукатурних робіт.</p> <p>1. Техніко – технологічн і в і д о м о с т і . Загальні поняття про розчини для штукатурних робіт. Види розчинів: глиняні, цементні, цементно-вапняні, вапняні, вапняно-гіпсові. Компоненти для розчинів. Співвідношення компонентів в розчинах. Вимоги щодо розчинів для штукатурних робіт. Правила охорони праці.</p> <p>2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї . Підготувати компоненти для приготування розчинів. Визначити компоненти розчину за допомогою вчителя. Приготувати розчини: глиняний, вапняний, вапняно-гіпсовий, цементний, цементно-вапняний. Визначити якість розчинів за допомогою вчителя.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає види штукатурних розчинів; - знає співвідношення компонентів в розчинах; - знає вимоги щодо штукатурних розчинів; - знає правила охорони праці; <ul style="list-style-type: none"> - уміє приготувати компоненти для розчинів; - уміє приготувати штукатурні розчини; - уміє визначити якість розчинів за допомогою вчителя. 	<p>Формування уявлень про компоненти, з яких приготують штукатурні розчини. Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу щодо назв розчинів.</p> <p>Формування діяльності на основі виконання трудових операцій по приготуванню розчинів за показом та поясненням. Розвиток координації рухів, формування охайності та організованості.</p>
9	16	<p>Тема. Підготовка дерев'яних поверхонь під штукатурення</p> <p>1. Техніко – технологічн і в і д о м о с т і . Дранка та її види. Розміри дранки. Розташування дранки на поверхні. Інструменти, які застосовуються при набиванні дранки та обрізання кінців дранки. Правила охорони праці при набиванні дранки та обрізанні кінців дранки.</p> <p>2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї . Розташування дранки на поверхні. Набивка дранки штукатурним молотком. Обрізання кінців дранки штукатурним ножом.</p> <p>3. О б ' є к т и в и г о т о в л е н н я . Набивання дранки на учбові щити.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає види та розміри дранки; - знає розташування дранки на поверхні; - знає інструмент при набиванні та обрізанні кінців дранки; - знає правила охорони праці; <ul style="list-style-type: none"> - уміє розташувати дранку за допомогою вчителя; - уміє набити дранку на дерев'яну поверхню та обрізати її кінці; <ul style="list-style-type: none"> - уміє підготувати дерев'яну поверхню до оштукатурення. 	<p>Збагачення уявлень щодо використання дранки її види та розташування її на поверхні. Розвиток мовлення на основі приговорювання назв інструменту та матеріалів</p> <p>Розвиток моторики. Формування охайності та організованості. Розвивати мислення на основі формування умінь аналізувати роботу по розташуванні дранки на поверхні.</p>

				Розвиток просторового орієнтування на основі розміщення та набиванні дранки на поверхні.
1 0	20	<p>Тема. Поліпшена штукатурка дерев'яних поверхонь.</p> <p>1. Техніко-технологічні відомості. Поліпшена штукатурка на відміну від простої. Інструменти, Які застосовуються при поліпшеній штукатурці. Вимоги до накривки при поліпшеній штукатурці. Правила охорони праці.</p> <p>2. Трудові операції. Набивка дранки на учбові щити. Нанесення</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає відмінність простої штукатурки від поліпшеної; - знає інструмент, який застосовується при поліпшеній штукатурці; - знає правила охорони праці при штукатуренні дерев'яних поверхонь; - уміє підготувати дерев'яну поверхню до штукатурки. 	<p>Розвиток пам'яті на основі пригадувань послідовності нанесення шарів штукатурки. Розвиток мислення: умінь порівнювати просту штукатурку від поліпшеної. Розвиток мовлення на основі проговорення назв інструменту та шарів штукатурки.</p> <p>Розвиток моторики. Формування охайності, організованості.</p>
		<p>обрізки та ґрунту з сокола кельмою. Нанесення накрив очного шару з ящика ковшом. Затирання покрив очного шару колоподібними рухами або урозгін. Визначити якість штукатурки.</p> <p>3. Об'єкти праці. Виконання поліпшеної штукатурки на учбових щитах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уміє нанести три шари штукатурки та затерти теркою колоподібними рухами; - уміє визначити якість штукатурки за допомогою вчителя; - уміє виконати операції поліпшеної штукатурки; 	<p>Розвиток пам'яті на основі пригадування послідовності нанесення шарів штукатурки. Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток мислення та діяльності на основі аналізу виконаної роботи.</p>
		II семестр (144 години)		
1 1	1	<p>Тема. Вступне заняття</p> <p>Задачі навчання на II семестр у 6 класі. Обов'язки учнів по збереженню устаткування майстерні.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає задачі навчання на II семестр у 6 класі; - знають обов'язки по збереженню устаткування майстерні; 	<p>Уточнення уявлень про навчання в штукатурно-малярній майстерні.</p>

1 2	7	<p>Тема. Загальні відомості про водні кольори.</p> <p>1. Техніко – технологічні відомості. Кольори нормальні та розбавлені. Склад вапняного та клейового кольорів. Вимоги до водних кольорів для ручного нанесення водних сумішей. Якість вапна. Правила охорони праці при роботі з вапняними сполуками.</p> <p>2. Тр уд о в і о п е р а ц і ї. Приготувати вапняний колір. Приготувати клейовий колір. Підібрати колір за зразком сухим та мокрим способом. Визначити в'язкість кольору по стіканню краплини на склі.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає вимоги до водних кольорів; - знає склад вапняного та клейового кольорів; - знає якість вапна; - знає правила охорони праці при роботі з водяними сполуками; - уміє приготувати вапняний і клейовий кольори за допомогою вчителя; - уміє підібрати колір за зразками сухим та мокрим способами за допомогою вчителя; - уміє визначити якість кольору за допомогою вчителя; 	<p>Формування діяльності на основі вмінь організації робочого місця. Розвиток пам'яті на основі збагачення словника назвами властивостей будівельних матеріалів. Формування особистісних якостей: організованості, охайності.</p> <p>Розвиток умінь виконувати практичні завдання за словесною інструкцією вчителя.</p>
1 3	16	<p>Тема. Фарбування обштукатурених поверхонь водними сумішами.</p> <p>1. Техніко – технологічні відомості. Сполуки водних фарб. Вимоги до фарбування поверхонь водними сумішами. Ручні та механізовані інструменти при фарбуванні стін та стель водними сумішами. Організація робочого місця. Правила охорони праці.</p> <p>2. Тр уд о в і о п е р а ц і ї. Приготування вапняних та клейових сумішей. Фарбування стель щітками поперечними рухами в напрямку до світла, та розтушування горизонтальними рухами. Фарбування стін рухами зверху вниз.</p> <p>3. О б є к т и р о б о т и. Стіни та стелі шкільних</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає склад водних фарб та вимоги до них; - знає назву та призначення інструменту для фарбування стін і стель; - знає організацію робочого місця та правила охорони праці; - уміє за допомогою вчителя приготувати вапняну та клейову суміш, уміє виконати фарбування стель і стін щітками; - уміє фарбувати стіни і стелі водними фарбами щіткою (за допомогою вчителя). 	<p>Уточнення уявлень про властивості сполук водних фарб. Формування цілісності сприймання. Розвиток умінь аналізувати виконану роботу та визначити технологію виготовлення.</p> <p>Формування діяльності на основі виконання трудових операцій за показом та поясненням. Розвиток координацій рухів рук. Формування охайності та організованості.</p> <p>Формування</p>

		приміщень		плануючої діяльності на основі розвитку умінь виконувати практичні завдання за словесною інструкцією вчителя.
1 4	34	<p align="center">Тема. Практичне повторення.</p> <p>1. Т р у д о в і о п е р а ц і ї. Самостійне планування роботи. Самостійно підібрати інструмент. Частковий ремонт штукатурки. Грунтування поверхонь під водне і неводне фарбування. Фарбування штукатурних поверхонь водними сумішами. Фарбування дерев'яних поверхонь водними сумішами. Правила охорони праці.</p> <p>2. О б' є к т и п р а ц і. Стіни і стелі в приміщеннях школи.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміє самостійно підібрати інструмент та планувати роботу; - уміє підготувати штукатурену поверхню під фарбування; - уміє фарбувати поверхню водними і неводними сумішами; - знає правила охорони праці; <ul style="list-style-type: none"> - уміє виконати частковий ремонт стін і стель з послідуною обробкою; - уміє виконати фарбування поверхонь водними та неводними сумішами; 	<p>Розвиток дрібної моторики в процесі виконання трудових операцій. Формування елементів самостійності при виконанні практичного повторення.</p> <p>Розвиток мислення на основі формування умінь аналізувати виконану роботу. Формування елементів самостійності в діяльності.</p>
1 5	8	<p align="center">Тема. Основні дефекти штукатурки.</p> <p>1. Т е х н і к о – т е х н о л о г і ч н і В і д о м о с т і. Дефекти штукатурки: дутики, тріщини, відлупи, відшаркування. Причини виникнення дефектів.</p> <p>2. В п р а в и. 3. Визначити види дефектів штукатурки в приміщенні.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає дефекти штукатурки, дутики, тріщини, відлупи, відшаркування. Знає причини виникнення дефектів; <ul style="list-style-type: none"> - уміє визначити види дефектів штукатурки в приміщеннях школи; 	<p>Формування уявлень про виникнення дефектів штукатурки. Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу щодо назв дефектів штукатурки.</p> <p>Розвиток мислення та діяльності на основі формування вмінь аналізувати види дефектів штукатурки та їх виникнення.</p>

1 6	24	<p>Тема. Штукатурення цегляних та бетонних приміщень.</p> <p>1 Техніко – технологічні відомості. Підготовка нових цегляних та бетонних поверхонь під штукатурення. Інструменти для підготування поверхонь під штукатурення. Послідовність нанесення шарів штукатурки. Способи затирання штукатурки. Правила охорони праці.</p> <p>2. Тр уд ов і о п е р а ц і ї. Огляд поверхні. Усунення залишків затверділого розчину між швами цегли. Насічка поверхні зубилом або молотком. Змочення цегляної та бетонної поверхні водою. Виконання операцій штукатурки (простої або поліпшеної). Штукатурка стін та стелі: розташування сокола на рівні плеча або голови, накидання розчину кельмою від себе, та над собою, вибір правильного робочого положення при штукатуренні, затирання накрив одного шару колоподібними рухами або врозгін</p> <p>3. О б ' є к т и п р а ц і. Стіни та стелі різних приміщень школи.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає послідовність підготовки цегляних та бетонних поверхонь під штукатурення; - знає послідовність нанесення шарів штукатурки та способи їх затирання; - знає назву і призначення інструменту; - знає правила охорони праці при підготовці та штукатуренні цегляних та бетонних поверхонь; - уміє виконати операції по підготовці цегляних та бетонних поверхонь під штукатурення; - уміє виконати операції по нанесенню трьох шарів штукатурки: обрзек, грунт, накривку; - уміє виконати затирання штукатурки колоподібними рухами або врозгін; - уміє виконати операції по підготовці та штукатурення цегляних та бетонних поверхонь; 	<p>Формування діяльності на основі вмінь організації робочого місця. Розвиток пам'яті на основі пригадування правил підготовки поверхонь під штукатурення та послідовність нанесення шарів штукатурки. Формування особистісних якостей, організованості та охайності.</p> <p>Розвиток моторики. Формування охайності, організованості. Розвиток пам'яті на основі послідовності підготовки та штукатурення цегляної та бетонної поверхонь.</p> <p>Розвиток загально трудових умінь на основі планування послідовності виконання трудових операцій при підготовці та штукатуренні поверхонь.</p>
1 7	24	<p>Тема. Штукатурення раніше обштукатурених поверхонь.</p> <p>1. Техніко – економічні</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає послідовність підготовки старої 	<p>Збагачення уявлень щодо підбору</p>

		<p>В і д о м о с т і. Послідовність підготовки поверхонь під штукатурення. Інструменти, які застосовують при підготуванні поверхонь під штукатурення. Підбір відповідного розчину для ремонту штукатурки. Правила охорони праці.</p> <p>2. Т р у д о в і о п е р а ц і ї. Огляд та простукування поверхні ручкою кельми або молотком. Відбивання старої штукатурки кельмою або молотком. Визначення виду розчинів старих шарів штукатурки. Змочування поверхні водою. Виконання операцій штукатурки.</p> <p>3. О б' є к т и п р а ц і. Фундаменти будинків, стіни та стелі різних приміщень.</p>	<p>штукатурки до ремонту; - знає назву та призначення інструменту; - знає правила підбору розчину для ремонту штукатурки; - знає правила охорони праці;</p> <p>- уміє визначити шляхом огляду зруйновану штукатурку; - уміє підготувати стару штукатурку до її ремонту; - уміє виконати операції штукатурення відбитих місць старої штукатурки;</p> <p>- уміє виконати операції по підготовці старої штукатурки та її ремонту (за допомогою вчителя);</p>	<p>розчинів для ремонту штукатурки. Становлення діяльності на основі позитивного ставлення до її результатів.</p> <p>Формування елементів самостійності в діяльності. Розвиток моторики в процесі виконання трудових операцій. Розвиток загальнотрудоких умінь на основі виконання завдань за інструкцією.</p> <p>Розвиток мислення та діяльності на основі аналізу виконаної роботи. Розвиток скоординованості рухів рук.</p>
1 8	26	<p>Тема. Практичне повторення.</p> <p>1. Т р у д о в і о п е р а ц і ї. Підготовка поверхонь під штукатурення. Виконання операцій штукатурення поверхонь. Підготовка поверхонь до фарбування (за допомогою вчителя). Підготування фарби до роботи, та самостійне виконання операцій фарбування.</p> <p>2. О б' є к т и п р а ц і. Ремонт різних приміщень школи. Водне фарбування стін</p>	<p>Учень:</p> <p>- уміє виконати підготовку поверхонь під штукатурення; - уміє виконати операції штукатурки - уміє виконати підготовку поверхонь під фарбування (за допомогою вчителя). - уміє самостійно фарбувати поверхню щіткою;</p> <p>- уміє виконати операції по підготовці поверхонь та їх фарбування (за допомогою вчителя);</p>	<p>Розвиток уміння виконувати практичні завдання за словесною інструкцією вчителя.</p> <p>Формування діяльності, сприймання та мислення на основі розвитку уміння аналізувати виконану роботу.</p>

		та стель.		
1 9	4	<p>Тема. Самостійна робота та аналіз її виконання.</p> <p>1. О б'є к т и п р а ц і. Підбір кольору за зразком. Самостійне виконання операцій фарбування стін та стель.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уміє самостійно підібрати колір за зразком. - уміє самостійно підібрати фарбу та нанести її на поверхню стель і стіни. 	<p>Розвиток моторики в процесі виконання трудових операцій. Формування елементів самостійності в діяльності.</p>

Освітня галузь «Технології» «Інформатика»

Мета:

1. Використання комп'ютерних технологій для корекції порушень та загального розвитку осіб з особливими освітніми потребами, їх соціалізація, адаптація до сучасного життя;
2. Створення основ використання комп'ютерів в інших напрямках навчальної діяльності.

Завдання:

1. Адаптувати сприйняття дитини до нового виду подачі та передавання інформації;
2. Розвивати вміння алгоритмічно мислити, що означає вміння представити складну дію у вигляді організованої послідовності простих дій, вміння діяти за інструкцією;
3. Розвивати пізнавальний інтерес до використання інформаційних технологій та способах їх практичного застосування;
4. Розвивати взаємодопомогу та вміння спілкуватися.

Очікувані навчальні досягнення

На кінець вивчення курсу «Основи комп'ютерної грамотності» здобувачі освіти повинні:

Знати:

- техніку безпеки при роботі за комп'ютером;
- основні пристрої комп'ютера, поняття, терміни та налаштування інтерфейсу;
- прикладні програми, включаючи Paint, Word, Excel, Power Point.

Вміти:

- вмикати і вимикати комп'ютер;
- користуватися клавіатурою і мишкою комп'ютера для введення інформації;
- здійснювати елементарні дії з файлами і папками ;
- копіювати інформацію на змінний носій;
- працювати з антивірусними програмами;
- створювати архів і витягувати з архіву файли, папки, програми;
- застосовувати текстовий редактор для набору, редагування та форматування текстів;
- використовувати графічний редактор для створення і редагування малюнків ;
- виконувати обчислення за допомогою програми «Калькулятор» та MS Excel;
- створювати і демонструвати презентації в програмі MS Power Point;
- прослуховувати музику та переглядати відео в програмі Windows Media Player;
- знаходити необхідну інформацію в глобальній мережі Internet;
- використовувати отримані знання у практичній діяльності.

Пояснювальна записка

Сучасне суспільство вимагає від людини нових знань, умінь і навичок роботи з інформацією, в тому числі і при вирішенні завдань, що виникають у повсякденному житті.

У спеціальній (корекційній) школі інформаційні технології повинні розглядатися не як предмет вивчення, а як інструмент інтеграції учня в сучасний світ. Дітей з вадами

розумового розвитку достатньо навчати навичкам роботи на персональному комп'ютері, а не алгоритмізації та програмуванню, та закінчувати курс пакетом офісних програм.

Мета програми:

3. Використання комп'ютерних технологій для корекції порушень та загального розвитку розумово відсталої дитини, соціалізація учнів, їх адаптація до сучасного життя;
4. Створення основ використання комп'ютерів в інших напрямках навчальної діяльності.

Завдання програми:

5. Адаптувати сприйняття дитини до нового виду подачі та передавання інформації;
6. Розвивати вміння алгоритмічно мислити, що означає вміння представити складну дію у вигляді організованої послідовності простих дій, вміння діяти за інструкцією;
7. Розвивати пізнавальний інтерес до використання інформаційних технологій та способах їх практичного застосування;
8. Розвивати взаємодопомогу та вміння спілкуватися.

Принципи, методи і форми

Програма побудована за концентричним принципом розміщення матеріалу, при якому одна і та ж тема вивчається протягом декількох років з поступовим нарощуванням складності. Методи і прийоми навчання орієнтуються на «зону найближчого розвитку» розумово відсталої дитини, забезпечують адекватний темп і способи засвоєння знань, доступність і науковість матеріалу, неодноразове повторення і закріплення вивченого.

Також слід передбачити можливість для проведення екскурсій на підприємства служби побуту, відділення зв'язку, магазин і т.н. з метою спостережень за формами практичного застосування комп'ютерної техніки і технологій.

Очікувані навчальні досягнення

На кінець вивчення курсу «Основи комп'ютерної грамотності» учні повинні:

Знати:

- ✓ техніку безпеки при роботі за комп'ютером;
- ✓ основні пристрої комп'ютера, поняття, терміни та налаштування інтерфейсу;
- ✓ прикладні програми, включаючи Paint, Word, Excel, Power Point.

Вміти:

- ✓ вмикати і вимикати комп'ютер;
- ✓ користуватися клавіатурою і мишкою комп'ютера для введення інформації;
- ✓ здійснювати елементарні дії з файлами і папками ;
- ✓ копіювати інформацію на змінний носій;
- ✓ працювати з антивірусними програмами;
- ✓ створювати архів і витягувати з архіву файли, папки, програми;
- ✓ застосовувати текстовий редактор для набору, редагування та форматування текстів;
- ✓ використовувати графічний редактор для створення і редагування малюнків ;
- ✓ виконувати обчислення за допомогою програми «Калькулятор» та MS Excel;
- ✓ створювати і демонструвати презентації в програмі MS Power Point;
- ✓ прослуховувати музику та переглядати відео в програмі Windows Media Player;
- ✓ знаходити необхідну інформацію в глобальній мережі Internet;
- ✓ використовувати отримані знання у практичній діяльності.

Специфіка реалізації програми

Учні з вадами розумового розвитку погано орієнтуються в просторі, не вміють знаходити і запам'ятовувати об'єкти на ілюстраціях, картинах. Тому особливого значення набуває використання розвиваючих комп'ютерних ігор.

Виконання завдань даної програми потребує:

- ✓ забезпечення для кожної дитини адекватного особисто для неї, темпу і способів засвоєння знань, неодноразове повторення і закріплення вивченого матеріалу;
- ✓ чергування завдань різної складності, зміна видів діяльності протягом уроку;
- ✓ опора на практичні завдання, оцінка та самооцінка результатів на кожному занятті;
- ✓ спирання на елементарні знання з предметів загальноосвітнього курсу.

Загальна кількість часів

Предмет «Основи комп'ютерної грамотності» вивчається в спеціальній (корекційній) загальноосвітній школі з 5-го по 10-й класи за рахунок годин навчального плану.

Програмний курс розрахований на 6 років - 385 годин загалом. З урахуванням вікових і психофізичних особливостей учнів в програмі виділяються три етапи навчання:

Класи	Етап	Кількість годин на тиждень	Кількість годин на рік
5	Підготовчий	1	35
6 – 9	Основний	2	70
10	Узагальнюючий	2	70

Підготовчий етап (5 клас) - знайомить учнів з комп'ютером і спрямований на розвиток пізнавального інтересу до способів його практичного використання. Формує дружнє інформаційне середовище для учня, побудоване на ігрових технологіях. Закладає базові знання до можливостей вивчення основного етапу програми.

Розподіл часу на проходження програмного матеріалу, порядок вивчення тем і кількість годин, відведених на них, можуть дещо змінюватися залежно від інтелектуально-психофізичного розвитку учнів.

5 клас
(35 годин на рік, 1 година на тиждень)

№ п/п	Кількість годин	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
Знайомство з комп'ютером. Введення в інформаційну культуру.				
1	1	Правила поведінки в комп'ютерному класі. Організація робочого місця.	<i>Учень:</i> - знає правила поведінки в комп'ютерному класі; - знає як правильно організувати робоче місце за комп'ютером;	Формування в учнів організованості, дисциплінованості, самоконтролю в навчальній діяльності, точного виконання вказівок учителя.
2	7	Перше знайомство з комп'ютером. Правила техніки безпеки та загальні гігієнічні вимоги при роботі за комп'ютером. Що таке комп'ютер? Історія розвитку комп'ютера, приклади в сучасному житті. Основні пристрої, що входять в склад комп'ютера (системний блок, монітор, клавіатура, миша) знайомство з термінами (назвами), їх призначення. Як підготувати комп'ютер до роботи. Правила включення та виключення комп'ютера. Робочий стіл та його основні елементи: вікна, ярлички, іконки, значки, піктограми. Кнопка «Пуск». Орієнтування на площині екрану.	<i>Учень:</i> - знає про вимоги до організації комп'ютерного робочого місця, виконує вимоги безпеки і гігієни при роботі з комп'ютером; - знає призначення і основні пристрої комп'ютера; - вміє включати і виключати комп'ютер; - розуміє основні поняття і терміни; - вміє орієнтуватися на площині екрану; - вміє реагувати на діалогові вікна;	Формувати початкову лексику з інформатики, вміння користуватися термінологічним словником. Формувати бажання вчитися самостійності, інтересу до вивчення інформатики. Формувати орієнтування на робочому місці, площині екрану, зошиті, термінологічному словнику, у навчальних текстах. Активізувати мисленеву діяльність – вчити орієнтуватися в ситуації, бачити зв'язки і відносини між об'єктами. Розвиток слухової уваги і логічного співвідношення (ігри: «Хто більше запам'ятає», «Хто більше знає») Корегувати зорове сприйняття, навички самоконтролю (кросворди, ребуси, тестування).
3	7	Маніпулятор «миша».	<i>Учень:</i> - знає принцип	Розвивати вміння

		<p>Миша призначення та правила роботи. Курсор миші(екранна стрілочка), пересування курсору миші по екрану.</p> <p>Основні операції, що виконуються за допомогою мишки.</p> <p>Вправи з лівою кнопкою миші: одинарний, подвійний щиглик, перетаскування.</p> <p>Конструювання. Миша допомагає грі (практикум - тренажери, комп'ютерні ігри, програми що керуються за допомогою миші).</p>	<p>і правила роботи пристрою введення інформації – миші;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає про курсор і його призначення; - вмів переміщувати курсор за допомогою миші; - вмів виконувати основні операції за допомогою миші (перетягування, одинарний та подвійний щиглик, виділення); 	<p>розв'язувати прості логічні завдання, використовувати знання одержані на попередніх уроках, а також спираючись на знання і вміння, одержані на уроках з рідної мови, математики, природознавства та ін.</p> <p>Розвиток зв'язаного мовлення (відповідь за планом, за навідними запитаннями, гра «Вчимося задавати запитання»).</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичної діяльності (склади ціле з частин, знайди, відсутню частину, визнач за характерними ознаками предмет).</p> <p>Формувати вміння відповідати на запитання вчителя використовуючи новий словниковий запас.</p> <p>Формувати елементарні навички управління комп'ютером.</p> <p>Розвивати дрібну моторику (клавiатурні тренажери, розвиваючі ігри).</p> <p>Розвивати творчу направленість в діяльності учнів: від вміння виконувати поставлені завдання за зразком, інструкцією до варіативного виконання</p>
4	8	<p>Пристрій введення клавіатура.</p> <p>Знайомство з клавіатурою та її призначенням. Правила роботи на клавіатурі.</p> <p>Положення рук, прив'язка клавiш до пальців. Розміщення та призначення клавiш.</p> <p>Алфавітно-цифрові клавiші. Клавiатурний тренажер «Тренування набору символів лівою і правою рукою». Клавiші управління курсором.</p> <p>Ігри, тренажери, вправи на оволодіння навичками роботи на клавіатурі.</p> <p>Клавiші: «пробіл, Shift, Enter, Esc,Caps Lock, Bacspace, Delet». Вправи на закріплення навичок роботи на клавіатурі.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає принципи і правила роботи пристрою введення інформації – клавіатури; - вмів користуватися клавіатурою для введення; - вмів переміщувати курсор за допомогою клавіатури; - знає розміщення та призначення деяких клавiш на клавіатурі; 	
5	6	<p>Комп'ютерні програми-ігри (навчальні та</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє 	

		розвиваючі). Знайомство з поняттям: комп'ютерна гра. Приклади комп'ютерних ігор. Види ігор. Знайомство з правилами і прийомами гри в комп'ютерних іграх. Знайомство з меню гри. Формування навичок гри. Комп'ютерні ігри (логічні, розвиваючі, ігри на кмітливість, на орієнтування на площині екрану).	поняття - комп'ютерна гра; - розуміє правила і прийоми гри; - розуміє послідовність виконання правил гри; - розуміє і приймає умови гри; - усвідомлює ігрові цілі; - вміє користуватися меню гри.	завдань, самостійного прийняття рішень, прагнення до самостійності у виконанні завдань. Залучати дітей в процес самостійного пошуку. Формувати навички використання особистого досвіду дитини. Організувати застосування отриманих знань у різних життєвих ситуаціях. Вчити шукати позитивне в будь-якому результаті.
6	4	Повторення. Підсумкове тестування. Підсумковий практикум.		
7	2	Резерв.		

Основні навчальні досягнення на кінець року.

На кінець року учень:

знає:

- про вимоги до організації комп'ютерного робочого місця, виконує вимоги безпеки і гігієни при роботі з комп'ютером;
- правила поведінки в комп'ютерному класі, техніку безпеки при роботі за комп'ютером;
- основні поняття і терміни, розуміє абстрактні символи;
- призначення і основні пристрої комп'ютера;
- про курсор і його призначення;
- про принцип і правила роботи пристроїв введення інформації – миші і клавіатури;
- про розміщення та призначення деяких клавіш на клавіатурі;
- про виконання правил гри, розуміє і приймає умови гри;

вміє:

- орієнтуватися на площині екрану, переміщувати курсор за допомогою миші і клавіатури;
- включати і виключати комп'ютер;
- усвідомлено співвідносити дії управління із зображенням на екрані;
- реагувати на діалогові вікна;
- користуватися мишкою і клавіатурою для введення інформації в комп'ютер;
- усвідомити сенс комп'ютерної гри, ігрові цілі, зрозуміти і прийняти умови гри;
- користуватися меню гри.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Основний етап навчання (6 - 9 клас) – знайомить учнів з призначенням обчислювальної техніки та інформаційних систем і процесів. Він спрямований формувати в учнів навички використання інструментів та можливостей комп'ютерних програм. Формувати знання і уявлення про комп'ютерні технології та способи практичного застосування отриманих знань у різних життєвих ситуаціях. Крім того, він розвиває пізнавальний інтерес до використання

інформаційних та комунікаційних технологій, а також формує дружнє інформаційне середовище для учня.

На засвоєння нових знань, умінь і навичок учням спеціальної школи потрібно більш тривалий час. Дотримуючись концентричного принципу побудови програми - одна і та ж тема вивчається протягом декількох років з поступовим нарощуванням відомостей, постійного повторення раніше вивченого матеріалу.

Навчальний матеріал, що являє собою інформаційний, а не практичний матеріал, доповнюється практичною роботою на клавіатурному тренажері, комп'ютерними іграми, завданнями по набору і форматуванню тексту, створенню графічних фрагментів.

Слід чергувати завдання різної складності, змінювати види навчальної діяльності протягом уроку: усне опитування, тести з вибором відповіді, завдання на пошук помилок, визначення відповідності, самостійні та практичні роботи за комп'ютером.

На уроках ОКГ в старших класах ведеться мова про грамотне і обережне користування Інтернетом. Грамотність включає в себе і прямий сенс - лист без помилок, нецензурних висловів, та технічні аспекти, наприклад, користування програмами-антивірусами, відвідування перевірених сайтів, конфіденційність особистої інформації (збереження паролів, особистих даних в безпечних місцях).

Не зайвим буває нагадати учням про загальну доступність соціальних мереж. Наприклад, розміщення свого номера телефону або адреси, відвертих фотографій або інтимних зізнань, політичних чи неформально-молодіжних симпатій може створити про них погане враження і навіть призвести до небезпечних ситуацій.

6 клас

(70 годин на рік, 2 години на тиждень)

№ п/п	Кіл. год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно розв'язкової роботи
I. ОСНОВИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ГРАМОТНОСТІ				
1	2	<p>Техніка безпеки при роботі на комп'ютері</p> <p>Правила поведінки в комп'ютерному класі.</p> <p>Техніка безпеки при роботі на ПК.</p> <p>Загальні санітарно-гігієнічні вимоги при роботі за комп'ютером.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає правила поведінки в комп'ютерному класі; - знає правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері; - виконує санітарно-гігієнічні вимоги при роботі за комп'ютером. 	<p>Формувати в учнів оорганізованість, дисциплінованість, самоконтроль в навчальній діяльності, точне виконання вказівок учителя.</p> <p>Формувати в учнів навички дотримання Правил техніки безпеки під час роботи з комп'ютером.</p> <p>Формувати в учнів розуміння того, що:</p>
2	4	<p>Інформація та інформаційні процеси</p> <p>Що таке інформація. Що вивчає наука Інформатика. Що можна робити з інформацією (отримання, опрацювання, передачі, зберігання). Види інформації. Форми представлення інформації. Способи перетворення інформації.</p> <p>Комп'ютерний практикум: «Ігри, ігрові завдання з використанням маніпулятора «миша».</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає поняття інформації; - знає що вивчає наука Інформатика; - розуміє про способи отримання, опрацювання, передачі, зберігання інформації; - знає види та форми представлення інформації; - має уявлення про способи перетворення інформації; 	<p>при сприйманні навколишнього світу та під час спілкування з іншими людьми кожна людина отримує, опрацьовує, зберігає та передає інформацією.</p> <p>Формувати навички самооцінювання. Розвивати спостережливість, увагу, пам'ять, просторове мислення, пізнавальну активність.</p> <p>Розвивати логічне та евристичне мислення. Формувати вміння</p>
3	2	<p>Відомості з історії комп'ютера</p> <p>Винахід комп'ютера. Історія розвитку комп'ютерів. Комп'ютер в житті суспільства.</p> <p>Комп'ютерний практикум: «Клавіатурний тренажер». Комп'ютерні ігри.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - має уявлення про появу та історію розвитку обчислювальної техніки; - знає про сфери 	<p>працювати зі схемами: пов'язувати знакові символи з певними поняттями, встановлювати взаємозв'язки між ними.</p>

			застосувань комп'ютерної техніки у сучасному житті.	Корегувати недоліки вимови і наголосу. Збагачувати активний та пасивний словник. Формувати граматичний лад мови. Розвивати аналізатори (кінестетичний, слуховий, зоровий). Формувати лексичний запас з інформатики. Формувати в учнів бажання вчитися, самостійність, зацікавленість до вивчення інформатики. Формувати в учнів розуміння про сфери застосування сучасних комп'ютерів та їх можливості. Формувати в учнів розуміння призначення обчислювальної техніки та інформаційних систем і процесів. Розвивати навички критичного мислення. Формувати вміння слухати один одного, під час обговорення навчального матеріалу та складання спільного висновку. Формувати в учнів розуміння того, що: порядок виконання будь-якої роботи визначається
4	11	<p>Побудова комп'ютера Відмінність комп'ютера від людини. Персональний комп'ютер та його складові. Монітор. Призначення, принцип роботи. Системний блок. Внутрішні пристрої комп'ютера: процесор, жорсткий диск, пам'ять комп'ютера. Пристрої введення інформації в пам'ять комп'ютера. Миша. Управління комп'ютером за допомогою «миші». Ліва, права клавіша миші, коліщатко. Вигляд курсора в залежності від завдання. Операції перетягування, виділення та копіювання за допомогою «миші».</p> <p>Клавіатура. Положення рук, прив'язка клавіш до пальців. Групи клавіш: алфавітно-цифрові, спеціальні, функціональні. Поетапне засвоєння буквених клавіш. Великі та прописні букви. Комбінації клавіш Shift+. Цифрові клавіші. Знаки та символи: «+»; «-»; «=». Цифро-знаковий ряд клавіш.</p> <p><i>Комп'ютерний практикум: «Клавіатурний тренажер». Комп'ютерні ігри з використанням «миші», конструктори, тренажери.</i></p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє відмінність комп'ютера від людини; - знає призначення та функції основних складових апаратної частини комп'ютера; - має уявлення про внутрішні пристрої ПК; - знає основні поняття і терміни; - вміє користуватися клавіатурою комп'ютера та маніпулятором «миша»; - вміє користуватися знайомими алфавітно-цифровими та керуючими клавішами; - переміщує об'єкт та повертає його на місце; - виконує прості тренувальні завдання на клавіатурному тренажері; 	<p>планом, спрямованим на досягнення конкретного результату.</p>
5	2 4	<p>Управління комп'ютером Приклади послідовності дій в житті. Алгоритм - послідовність дій для виконання певного завдання.</p>	<p>Учень: розуміє, що порядок виконання будь-якої роботи визначається</p>	

	2	<p>Команди і виконавці. Команди управління виконавцем.</p> <p>Операційна система. Відомості про операційну систему Windows. Робочий стіл. Об'єкти Робочого столу (Мій комп'ютер, Панель завдань). Налаштування Робочого столу, дати і часу. Як виглядають вікна Windows. Діалогові вікна. Керування вікнами. Комп'ютерне меню та його типи. Кнопка Пуск – головне меню комп'ютера. Керування комп'ютером за допомогою меню.</p> <p>Папки та файли. Знайомство з папками і файлами. Стандартні дії з файлами і папками: (створення, збереження, відкриття, видалення, копіювання, перейменування).</p> <p>Комп'ютерний практикум: . <i>Налаштування Робочого столу.</i> <i>Налаштування дати і часу.</i> <i>Створення особистої папки, стандартні дії з папками і файлами.</i> «Клавіатурний тренажер».</p>	<p>планом; розуміє, що таке алгоритм; розуміє, що команда – це речення, яке спонукає до дії, а виконавцем називають людину, тварину або машину, які розуміють та точно виконують данні їм команди; знає про операційну систему Windows, про об'єкти «Робочого столу»; розуміє поняття «Робочий стіл»; знає: призначення Панелі завдань; призначення кнопки «Пуск»; знає про комп'ютерне меню та його типи; про Головне меню; знає поняття комп'ютерне вікно та типи вікон; вміє: керувати комп'ютерними вікнами, реагувати на діалогові вікна; - розуміє як керувати комп'ютером за допомогою меню; - знає про файли та папки; - вміє виконувати стандартні дії з файлами та папками.</p>	<p>Формувати в учнів розуміння того, що з алгоритмами людина зустрічається постійно і вдома, і на роботі, а учні — в школі.</p> <p>Розвивати алгоритмічне мислення. Формувати комунікативні здібності.</p> <p>Формувати вміння виділяти, головне, орієнтуватися в ситуації, вбачати зв'язки і відносини між об'єктами.</p> <p>Залучати дітей в процес самостійного пошуку.</p> <p>Розвивати зорово-моторну координацію. Розвивати світогляд. Формувати вміння класифікувати об'єкти за певною ознакою.</p>
6	2	<p>Обслуговування комп'ютера Довідка Windows. Призначення, властивості. Приклади використання Довідки. Кошик. Призначення,</p>	<p>Учень: - знає: призначення Довідки, Кошика;</p>	

		властивості. Як користуватись Кошиком.	- вмiє: користуватися Довiдкою, Кошиком;	
7	2	Комп'ютернi програми-iгри, тренажери - практика управління комп'ютером Комп'ютернi iгри (навчальнi, логiчнi, розвиваючi, iгри на кмiтливiсть, на орієнтування на площині екрану), тренажери.	Учень: - розуміє правила і прийоми гри; - розуміє і приймає умови гри; - усвідомлює iгрові цілі; - вмiє користуватися меню гри..	

II. ПРИКЛАДНІ ПРОГРАМИ

8	2	Програмне забезпечення Що таке комп'ютерна програма. Види програм. Елементи вікна програм. Огляд деяких встановлених на комп'ютері програм. Відкриття програм.	Учень: - знає про комп'ютернi програми, види програм; - знає назви елементів вікна стандартних програм;	Формувати в учнів розуміння про програмні засоби загального та спеціального призначення.
	4	Стандартні програми. Знайомство з стандартними програмами. Блокнот, Калькулятор. Загальна характеристика. Призначення, можливості, вікно програми, меню програми.	- вмiє запускати програми на виконання; - виконує стандартні дії з вікнами програм;	Розвивати вміння порівнювати та співставляти на прикладі інструментів двох графічних редакторів.
	4	Графічний редактор. Уявлення про комп'ютерну графіку і малювання на комп'ютері. Поняття Графічного редактора. Програма для малювання TuxPaint. Елементи вікна програми (меню, панель інструментів, палітра). Створення зображень в графічному редакторі TuxPaint.	- знає призначення програм Калькулятор, Блокнот;	Розвивати дослідницькі вміння, уяву та творчість учнів.
	8	Графічний редактор Paint, призначення та основні функції програми. Завантаження програми Paint. Елементи вікна графічного редактора Paint (назва файлу, панель інструментів, рядок меню, палітра, стрічки прокрутки). Інструменти для створення зображень (олівець, пензлик, пряма і крива лінії, еліпс, прямокутник,	- знає назви та призначення певних кнопок, потрібних для роботи з вивченими програмами; - вмiє робити прості обчислення у програмі Калькулятор; - вмiє набирати слова, речення, прості тексти в	Формувати розуміння правил роботи з комп'ютерними програмами. Розвивати дрібну моторику (клавіатурні тренажери, розвиваючі ігри). Розвивати творчу направленість в діяльності учнів: від вміння виконувати поставлені завдання за зразком, інструкцією до варіативного виконання завдань,

		<p>багатокутник, ластик). Інструменти для розмальовування малюнка. Відміна внесених змін. Збереження, копіювання малюнка.</p> <p>Комп'ютерний практикум: завдання з використанням стандартних програм «Калькулятор, Блокнот». Створення текстів. «Клавіатурний тренажер», комп'ютерні ігри. Робота в графічному редакторі Paint на підтримку матеріалу, що вивчається.</p>	<p>програмі Блокнот за зразком.</p> <p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає про призначення та основні функції графічного редактора; - вміє використовувати інструменти графічного редактора для створення малюнку; - вміє завантажувати графічний редактор; - наводить приклади використання графічного редактора для навчальної діяльності; розуміє правила роботи з малюнками в середовищі графічного редактора; 	<p>самостійного прийняття рішень, прагнення до самостійності у виконанні завдань.</p> <p>Формувати навички використання особистого досвіду дитини. Вчити шукати позитивне в будь-якому результаті.</p> <p>Підвищувати адаптивні можливості учнів, їх соціальне орієнтування за рахунок додатково набутих навичок і вмій.</p> <p>Корегувати недоліки мислення, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття.</p> <p>Формувати світогляд та стиль життя сучасної людини.</p>
9	2 8	<p>Офісні програми Призначення та основні функції текстових редакторів. Поняття про текст, технологія обробки текстової інформації. Текстовий редактор Microsoft Word. Призначення, основні можливості програми Microsoft Word. Завантаження програми Word. Елементи вікна текстового редактора (назва документу, строка меню, панель інструментів, панель форматування). Кнопки згорнути, закрити. Курсор, текстове поле, лінійки, стрічки прокрутки. Набір тексту. Віділення фрагментів тексту.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає призначення та основні функції текстового редактора; - розуміє основні дії з текстом, які можна виконувати за допомогою текстового редактора; - наводить приклади використання текстового редактора та для навчальної 	<p>Формувати уявлення про переваги опрацювання текстів сучасними електронними пристроями над паперовими засобами. Розвивати полісенсорне сприймання.</p> <p>Формувати в учнів навички усвідомленого використання інструментів та можливостей графічного та текстового редакторів.</p>

		<p>Виправлення помилок. Шрифт. Розмір шрифту. 4 кнопки для вирівнювання тексту: по лівому краю; по правому краю; по центру; по ширині сторінки. Кнопки для виділення тексту жирним, курсивним шрифтом. Кнопка для підкреслення виділеного фрагменту тексту. Зміна кольору шрифту. Збереження документу.</p> <p>Комп'ютерний практикум: робота в текстовому редакторі Word на підтримку матеріалу, що вивчається.</p>	<p>діяльності</p> <ul style="list-style-type: none"> - вміє: завантажувати текстовий редактор; створювати текстовий файл; - знає основні елементи вікна текстового редактора; - вміє працювати з фрагментами тексту; обирати й використовувати потрібний шрифт, змінювати розмір, накреслення та колір символів; - вміє зберігати текст в текстовому редакторі. 	<p>Розвивати пізнавальний інтерес до використання інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>Формувати знання і уявлення про комп'ютерні технології та способи їх практичного застосування.</p>
--	--	---	---	---

III. ОСНОВИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ КОМП'ЮТЕРА

10	1	<p>Персональні дані користувача. Настроювання доступу до персональних даних користувача.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє, що таке персональні дані користувача і чому вони мають бути захищені; 	
----	---	--	---	--

IV. МЕРЕЖА ІНТЕРНЕТ

11	4	<p>Загальні уявлення про комп'ютерні мережі. Види комп'ютерних мереж. Ігри (по мережі). Навіщо потрібен Інтернет. Інтернет – історія створення. Правила безпеки в мережі Інтернет.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - має уявлення про комп'ютерні мережі і світову мережу Інтернет; - розуміє можливості використання глобальної мережі Інтернет; - має уявлення 	<p>Розвивати пізнавальний інтерес щодо оволодіння способами і прийомами пошуку інформації в мережі Інтернет та Інтернет-спілкуванні. Формувати розуміння важливості дотримання правил безпеки в користуванні мережею Інтернет.</p>
----	---	---	--	--

			про історію створення Інтернет;	
V. ПОВТОРЕННЯ І КОНТРОЛЬ				
12	4	Повторення вивченого. Контрольне тестування. Контрольний практикум.		
13	2	Резерв.		
Основні навчальні досягнення на кінець року. На кінець року учень:				
знає: <ul style="list-style-type: none"> - правила поведінки в комп'ютерному класі; правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері; - поняття інформації, що вивчає наука Інформатика; - види та форми представлення інформації; - про появу та історію розвитку обчислювальної техніки, сфери застосування комп'ютерної техніки у сучасному житті; - призначення та функції основних складових апаратної частини комп'ютера; - що порядок виконання будь-якої роботи визначається планом; - про операційну систему Windows, об'єкти «Робочого столу», призначення кнопки «Пуск»; - про комп'ютерне меню та його типи; про Головне меню; - поняття комп'ютерне вікно та типи вікон; - про файли та папки - призначення Довідки, Кошика; - про комп'ютерні програми, види програм; - призначення програм Калькулятор, Блокнот; - про призначення та основні функції Графічного редактора, основні елементи вікна Графічного редактора; - призначення та основні функції текстового редактора, основні елементи вікна Текстового редактора; - що таке персональні дані користувача і чому вони мають бути захищені; - про комп'ютерні мережі і світову мережу Інтернет; - основні правила безпеки в користуванні мережею Інтернет. - основні поняття і терміни; вміє: <ul style="list-style-type: none"> - включати і виключати комп'ютер; - користуватися клавіатурою комп'ютера та маніпулятором «миша»; - виконувати прості тренувальні завдання на клавіатурному тренажері; - користуватися меню гри. - керувати комп'ютерними вікнами, реагувати на діалогові вікна; - керувати комп'ютером за допомогою меню; - налаштувати «Робочий стіл», «дату» і «час»; - працювати з файлами та папками; - користуватися Довідкою, Кошиком; - робити прості обчислення у програмі Калькулятор; - набирати слова, речення, прості тексти в програмі Блокнот за зразком. - завантажувати Графічний редактор, створювати малюнки, використовувати інструменти графічного редактора, зберігати малюнок; - завантажувати текстовий редактор Word, створювати текстовий файл, працювати з інструментами текстового редактора, зберігати текст; - використовувати отримані знання в практичній діяльності. 				

7 клас
(70 годин на рік, 2 години на тиждень)

№ п/п	Кільк. годин	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
I. ОСНОВИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ГРАМОТНОСТІ				
1	2	<p>Техніка безпеки при роботі на комп'ютері Правила поведінки в комп'ютерному класі. Техніка безпеки при роботі на ПК. Загальні санітарно-гігієнічні вимоги при роботі за комп'ютером.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає правила поведінки в комп'ютерному класі, правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері; - виконує санітарно-гігієнічні вимоги при роботі за комп'ютером. 	<p>Формувати в учнів організованість, дисциплінованість, самоконтроль в навчальній діяльності, точне виконання вказівок учителя. Формувати в учнів навички дотримання Правил техніки безпеки під час роботи з комп'ютером.</p> <p>Формувати в учнів</p>
2	6	<p>Інформація та інформаційні процеси Людина і інформація. Використання інформації в різних галузях людської діяльності. Основні інформаційні процеси та пристрої для їх підтримки. Носії інформації. Приклади інформаційних носіїв: від стародавнього світу до наших днів. Властивості інформації. Кодування - як зміна форми представлення інформації. Як комп'ютер сприймає інформацію. Двійковий код. Особливості двійкової форми представлення інформації. Одиниці виміру інформації. Біти і байти.</p> <p>Комп'ютерний практикум: <i>«Клавіатурний тренажер».</i> <i>Логічні комп'ютерні ігри, що підтримують матеріал який вивчається.</i></p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає про використання інформації в різних галузях людської діяльності; - знає властивості інформації; - знає основні інформаційні процеси: пошук, отримання, зберігання, передавання, використання, опрацювання, захист; - знає про зміну форми представлення інформації; - наводить приклади різних носіїв інформації; - розуміє як комп'ютер сприймає 	<p>розуміння того, що: при сприйманні навколишнього світу та під час спілкування з іншими людьми кожна людина отримує, опрацьовує, зберігає та передає інформацією.</p> <p>Формувати навички самооцінювання. Розвивати спостережливість, увагу, пам'ять, просторове мислення, пізнавальну активність.</p> <p>Розвивати логічне та евристичне мислення.</p> <p>Формувати вміння порівнювати, працювати зі схемами, пов'язувати знакові символи з певними поняттями, встановлювати взаємозв'язки між</p>

			<p>інформацію;</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє, що таке двійковий код та двійкова форма представлення інформації; - знає одиниці виміру інформації; 	<p>ними.</p> <p>Корегувати недоліки вимови і наголосу.</p> <p>Збагачувати активний та пасивний словник.</p> <p>Формувати граматичний лад мови.</p> <p>Розвивати аналізатори (кінестетичний, слуховий, зоровий).</p> <p>Формувати лексичний запас з інформатики.</p> <p>Формувати бажання вчитися, самостійність, інтерес до вивчення інформатики.</p> <p>Формувати в учнів розуміння про сфери застосування сучасних комп'ютерів та їх можливості.</p> <p>Розвивати світогляд.</p> <p>Розвивати пізнавальний інтерес.</p> <p>Формувати вміння класифікувати об'єкти за певною ознакою.</p> <p>Формувати в учнів розуміння призначення обчислювальної техніки та інформаційних систем і процесів.</p> <p>Розвивати навички критичного мислення.</p> <p>Формувати в учнів розуміння того, що: порядок виконання будь-якої роботи визначається планом, спрямованим на досягнення конкретного результату.</p>
3	2	<p>Відомості з історії комп'ютера</p> <p>Відмінність комп'ютера від людини. Комп'ютери різних поколінь. Що вміють сучасні комп'ютери.</p> <p><i>Комп'ютерний практикум: «Клавіатурний тренажер». Комп'ютерні ігри. Робота в стандартних програмах.</i></p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - має уявлення про комп'ютери різних поколінь; - знає про можливості сучасних комп'ютерів; - розуміє відмінність комп'ютера від людини; 	
4	8	<p>Побудова комп'ютера</p> <p>Внутрішні пристрої ПК.</p> <p>Процесор. Основні функції процесора.</p> <p>Внутрішня пам'ять. Призначення та властивості внутрішньої пам'яті. Оперативна та довготривала пам'ять комп'ютера.</p> <p>Зовнішня пам'ять. Пристрої на основі flash-пам'яті. Дисководи. CD та DVD диски.</p> <p>Периферійні пристрої ПК. Які пристрої називають периферійними.</p> <p>Сканер – призначення. Демонстрація роботи.</p> <p>Принтер – призначення, види принтерів. Друк малюнка та невеликого тексту.</p> <p>Клавіатура. Положення рук, прив'язка клавіш до пальців. Розташування клавіш на клавіатурі. Групи клавіш. Букви, знаки, символи цифри.</p> <p><i>Комп'ютерний практикум: «Клавіатурний тренажер». Завдання з використанням</i></p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знайомиться з внутрішніми пристроями ПК; - називає основні функції процесора; - розуміє призначення та властивості внутрішньої пам'яті; - знає типи пам'яті комп'ютера; - знає, що таке дисководи, CD та DVD диски ; - розуміє призначення пристроїв на основі flash-пам'яті; - вміє класифікувати пристрої в залежності від мети користування; - знає призначення периферійних 	

		<i>стандартних програм. Створення текстів. Друк малюнка та невеликого тексту.</i>	<p>пристроїв комп'ютера Принтера та Сканера;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вміє використовувати Принтер та Сканер; - продовжує знайомитись з групами клавіш на клавіатурі; - удосконалює навички роботи на клавіатурі; 	<p>Формувати в учнів розуміння того, що: алгоритм – це послідовність команд для виконання певного завдання.</p> <p>Розвивати алгоритмічне мислення.</p> <p>Формувати вміння моделювати об'єкти і процеси, збирати, зберігати, перетворювати інформацію.</p>
5	2 4	<p>Управління комп'ютером Алгоритм. Приклади алгоритмів. Складання та виконання алгоритмів.</p> <p>Операційна система Windows Призначення і основні функції. Організація даних в операційній системі Windows. Поняття файл та папка. Ім'я файлу, іконка файлу. Шлях до файлу. Розміщення файлів і папок в Windows. Стандартні дії з файлами і папками (копіювання, видалення, відновлення, перейменування файлів і папок).</p> <p>Комп'ютерний практикум: <i>завдання з використанням стандартних програм Створення текстів. Створення текстів та малюнків. «Клавіатурний тренажер». Комп'ютерні ігри, що підтримують матеріал який вивчається.</i></p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає про алгоритм, призначення алгоритмів; - вміє скласти алгоритм для виконання певного завдання; - знає призначення і основні функції операційної системи Windows; - розуміє організацію даних в ОС; - розуміє імена і іконки файлів, шлях до файлу; - розуміє розміщення файлів і папок в Windows; - знає поняття файл, папка; - вміє знаходити потрібні файли, папки; - вміє копіювати, перейменовувати, вилучати файли та папки; 	<p>Розвивати вміння керувати об'єктами і процесами.</p> <p>Розвивати дослідницькі вміння, уяву та творчість учнів.</p>
6	2	Обслуговування комп'ютера.	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає 	

		<p>Провідник – диспетчер файлів. Пошук файлів і папок через Провідник.</p> <p>Програма Дефрагментація дисків - прискорення роботи комп'ютера. Як виконати дефрагментацію дисків.</p>	<p>призначення програми Провідник;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вміє користуватися Провідником для пошуку файлів і папок; - знає призначення програми Дефрагментація дисків. 	
II. ПРИКЛАДНІ ПРОГРАМИ				
7	3	<p>Програмне забезпечення Дані і програми. Комп'ютерні програми. Історичні відомості про розробку програм.</p> <p>Програми для прослуховування музики і перегляду фільмів Знайомство з програмою Windows Media Player. Настроювання звуку і відео, створення списку відтворення.</p> <p><i>Комп'ютерний практикум: завдання з використанням стандартних програм. Програвання музичних файлів, перегляд мультфільмів і фільмів.</i></p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає, що таке комп'ютерна програма; - має уявлення про розробку програм; - знає призначення та принцип роботи програми Windows Media Player; - вміє запускати програму на виконання; - вміє настроювати параметри звуку і відео в програмі Windows Media Player; 	<p>Формувати в учнів розуміння про програмні засоби загального та спеціального призначення. Формувати в учнів навички усвідомленого використання інструментів та можливостей комп'ютерних програм. Формувати розуміння правил роботи з комп'ютерними програмами. Розвивати дрібну моторику (клавіатурні тренажери, розвиваючі ігри).</p>
8	2 6	<p>Типові завдання обробки графічної інформації. Види графічних редакторів (растові, векторні). Різниця між зображенням створеним в растовому і векторному редакторі. Формати графічних файлів.</p> <p>Графічний редактор Paint Запуск програми Paint. Панель інструментів. Інструменти для креслення і малювання. Інструменти для редагування малюнка. Контур намальованої фігури. Палітра.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає про типові завдання обробки графічної інформації; - розуміє правила роботи в середовищі графічного редактора; - знає про види графічних редакторів; - розуміє різницю 	<p>Розвивати творчу направленість в діяльності учнів: від вміння виконувати поставлені завдання за зразком, інструкцією до варіативного виконання завдань, самостійного прийняття рішень, прагнення до самостійності у виконанні завдань.</p>

		<p>Налаштування палітри. Створення кольорового малюнка. Збереження в файлі створеного малюнка. Відкриття збереженого малюнка та його редагування. Переміщення по малюнку великого розміру. Зменшення малюнка. Робота з фрагментами малюнка. Зміна розміру та нахилу намальованих фігур. Копіювання малюнків пряме, або з розворотом. Написи всередині малюнка. Вибір кольору, шрифту, вибір розміру шрифту. Малювання за зразком. Малювання на вільну тему. Перегляд і друк малюнка.</p> <p>Комп'ютерний практикум: <i>Робота в графічному редакторі Paint на підтримку матеріалу, що вивчається.</i></p>	<p>між зображеннями створених в растровому і векторному графічному редакторі;</p> <ul style="list-style-type: none"> - розпізнає графічні файли; - знає правила виконання дій з фрагментами малюнка: виділення, переміщення, копіювання, деформація; - вміє за допомогою графічного редактора створювати малюнки; - вміє редагувати малюнок і його фрагменти; - вміє створювати напис і вставляти його в малюнок. 	<p>Залучати дітей в процес самостійного пошуку.</p> <p>Формувати навички використання особистого досвіду дитини.</p> <p>Вчити шукати позитивне в будь-якому результаті.</p> <p>Корегувати недоліки мислення, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття.</p> <p>Формувати вміння виділяти, головне, орієнтуватися в ситуації, вбачати зв'язки і відносини між об'єктами.</p>
9	1 10	<p>Офісні програми Документи паперові й електронні. Етапи роботи з текстовим документом (створення, редагування та форматування тексту). Текстовий редактор Microsoft Word Запуск програми Word. Редагування тексту в Word. Робота з деформованим текстом. Вкладка «Головна». Контекстне меню. Робота з фрагментами тексту (вирізати, копіювати, вставити). Форматування абзацу та шрифту. Вкладка Вставка. Оформлення заголовку текста. WordArt – одна з функцій текстового редактора Word. Застосування</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє різницю між паперовим й електронним документом; - знає етапи роботи з текстовим документом; - вміє запускати програму Word; - вміє формувати шрифт та абзац; - має уявлення про контекстне меню; - розуміє призначення кнопок на панелі 	<p>Формувати уявлення про переваги опрацювання текстів сучасними електронними пристроями над паперовими засобами.</p> <p>Розвивати полісенсорне сприймання.</p> <p>Формувати знання і уявлення про комп'ютерні технології та способи їх практичного застосування.</p> <p>Корегувати недоліки</p>

		<p>різних варіантів оформлення заголовку тексту, буквіца на початку тексту. Оформлення тексту картинками. Збірник зображень ClipArt. Додавання малюнка створеного в Paint. Малювання в Word. Панель малювання. Зміна розміру малюнка. Фігури (геометричні фігури, лінії, фігурні стрілки, зірки та стрічки). Збереження документу в файлі. Перегляд і друк документу.</p> <p>Комп'ютерний практикум: Робота в текстовому редакторі Word, створення текстових документів, робота з деформованим текстом, робота з текстом і малюнком.</p>	<p>форматування;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вміє оформлювати заголовки; - вміє додавати графічні об'єкти у текст, змінювати розмір графічних об'єктів; - розуміє графічні можливості програми Word; - розуміє призначення кнопок панелі Малювання; - знає, де знайти об'єкти малювання та автофігури; - вміє малювати за допомогою наведеного набору фігур та автофігур; - має уявлення про параметри ліній, змінює параметри та колір ліній; - вміє зберегти, переглянути та надрукувати текстовий документ. 	<p>мислення, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття.</p> <p>Формувати вміння виділяти, головне, орієнтуватися в ситуації, вбачати зв'язки і відносини між об'єктами.</p> <p>Розвивати пізнавальний інтерес в учнів, щодо створення та використання у процесі навчання комп'ютерних публікацій та презентацій.</p> <p>Формувати навички застосування отриманих знань у різних життєвих ситуаціях.</p> <p>Розвивати пізнавальний інтерес до використання інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>Формувати знання і уявлення про комп'ютерні технології та способи їх практичного застосування.</p>
10	8	<p>Що таке мультимедіа. Мультимедійні програми. Комп'ютерні презентації. Можливості програми PowerPoint.</p> <p>Програма PowerPoint Запуск програми PowerPoint. Вікно програми. Слайди в PowerPoint. Створення слайдів. Макети слайдів (титольний слайд, заголовок, об'єкт). Вибір макету слайда. Введення тексту в слайд. Форматування тексту.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - має уявлення про мультимедійні програми; - знає поняття комп'ютерної презентації; - знає основне призначення програми PowerPoint.; - наводить приклади 	

		<p>Вкладка Головна. Робота з фігурами. Експрес стилі для фігур. Створення малюнка з декількох фігур.</p> <p>Вкладка Вставка. Картинки, розташування по темам. Пошук і вставка малюнка з колекції ClipArt.</p> <p>Вкладка Дизайн слайда. Шаблони презентацій. Планування презентації. Створення слайдів (комбінування картинки і тексту). Перегляд слайдів. Збереження презентації.</p> <p>Комп'ютерний практикум: <i>Робота в програмі PowerPoint створення слайдів.</i></p>	<p>застосування комп'ютерних презентацій;</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє правила створення, перегляду та збереження комп'ютерної презентації; - вміє створювати найпростіші комп'ютерні презентації, що складаються із текстових слайдів та слайдів з малюнками; - вміє зберігати і переглядати слайди 	
III. ОСНОВИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ КОМП'ЮТЕРА				
11	1	Правила безпеки розумних користувачів Інтернету.	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає основні правила безпеки в користуванні мережею Інтернет. 	Формувати розуміння важливості дотримання правил безпеки в користуванні мережею Інтернет.
IV. МЕРЕЖА ІНТЕРНЕТ				
12	1 4	<p>Глобальна комп'ютерна мережа Інтернет.</p> <p>Запуск програми –браузера. Способи пошуку інформації в Інтернет. Пошукові системи. Пошукова система Яндекс.</p> <p>Електронна пошта.</p> <p>Історія виникнення електронної пошти. Електронна пошта як засіб зв'язку. Як створити свою електронну скриньку на yandex.ua. Адреса електронної пошти. Створення, відправлення, прийняття листів. Правила електронного листування. Спам.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає способи пошуку інформації в Інтернеті; - вміє запускати програму-браузер; - розуміє як користуватися пошуковою системою Яндекс; - знає про електронну пошту, електронні адреси, можливості використання 	<p>Розвивати пізнавальний інтерес, щодо оволодіння засобами і прийомами пошуку інформації в мережі Інтернет та Інтернет-спілкуванні.</p> <p>Підвищувати адаптивні можливості учнів, їх соціальне орієнтування за рахунок додатково набутих навичок і вмій.</p> <p>Формувати світогляд та стиль життя сучасної людини.</p>

			поштових програм; - знає правила електронного листування; - вміє створити власну поштову скриньку на поштовому сервері; - вміє створювати, відправляти, приймати електронні листи; - розуміє, що таке спам і як від нього вберегтися.	
V. ПОВТОРЕННЯ І КОНТРОЛЬ				
13	2	Комп'ютерні програми-ігри, тренажери - практика управління комп'ютером Комп'ютерні ігри (навчальні, логічні, розвиваючі, ігри на кмітливість, на орієнтування на площині екрану), тренажери.	Учень: - розуміє правила і прийоми гри; - усвідомлює ігрові цілі; - вміє користуватися меню гри; - вміє орієнтуватись на площині екрану;	Формувати вміння слухати один одного під час обговорення навчального матеріалу та складання спільного висновку. Розвивати зорово-моторну координацію.
14	4	Повторення вивченого. Контрольне тестування. Контрольний практикум.		
15	2	Резерв.		
Основні навчальні досягнення на кінець року. На кінець року учень: знає: <ul style="list-style-type: none"> - правила поведінки в комп'ютерному класі, правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері; - про використання інформації в різних галузях людської діяльності; - основні інформаційні процеси та властивості інформації; - одиниці виміру інформації; - про можливості сучасних комп'ютерів; - про типи пам'яті комп'ютера; - що таке дисководи, CD та DVD диски; - призначення периферійних пристроїв комп'ютера Принтера та Сканера; - про алгоритм, призначення алгоритмів; - призначення і основні функції операційної системи Windows; - поняття файл, папка; - призначення програми Провідник; програми Дефрагментація дисків; 				

- що таке комп'ютерна програма;
- призначення та принцип роботи програми Windows Media Player;
- основні операції щодо створення та редагування зображень за допомогою графічного редактора;
- про види графічних редакторів; розпізнає графічні файли;
- етапи роботи з текстовим документом;
- поняття комп'ютерної презентації, основне призначення програми PowerPoint;
- знає основні правила безпеки в користуванні мережею Інтернет.
- як користуватися пошуковою системою Яндекс;
- основні поняття і терміни електронної пошти, правила електронного листування;
- що таке спам і як від нього вберегтися.

Вміє:

- використовувати правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері;
- наводити приклади різних носіїв інформації;
- класифікувати пристрої в залежності від мети користування;
- використовувати Принтер та Сканер;
- усвідомлено співвідносити дії управління із зображенням на екрані;
- скласти алгоритм для виконання певного завдання;
- виконувати стандартні дії з файлами і папками;
- користуватися Провідником для пошуку файлів і папок;
- користуватися програмою Windows Media Player;
- за допомогою вивчених можливостей графічного редактора Paint, створювати і редагувати малюнок і його фрагменти;
- розпізнавати графічні файли; зберегти, переглянути та надрукувати малюнок;
- за допомогою вивчених можливостей програми Microsoft Word створювати, редагувати і форматувати текстові документи;
- використовувати графічні можливості програми Word; зберегти, переглянути та надрукувати текстовий документ
- створювати найпростіші комп'ютерні презентації в програмі PowerPoint; зберігати і переглядати слайди;
- запускати програму-браузер;
- створити власну поштову скриньку;
- підготувати, відправляти, отримувати електронні листи;
- використовувати отримані знання в практичній діяльності.

8 клас

(35 годин на рік, 1 година на тиждень)

№ п/п	Кільк. годин	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно розв'язкової роботи
I. ОСНОВИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ГРАМОТНОСТІ				
1	1	Техніка безпеки при роботі на комп'ютері Техніка безпеки при роботі на ПК. Загальні санітарно-гігієнічні вимоги при роботі за комп'ютером.	Учень: - знає правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері; - виконує санітарно-гігієнічні вимоги при роботі за	Формувати в учнів організованість, дисциплінованість, самоконтроль в навчальній діяльності, точне виконання вказівок учителя. Формувати в учнів навички дотримання правил техніки безпеки під час роботи з комп'ютером.

2	3	<p>Склад комп'ютера. Інтерфейс користувача. Основні пристрої ПК. Системний блок: процесор, жорсткий диск, оперативна пам'ять. Пристрої вводу інформації. Монітор.</p> <p>Клавіатура. Розташування клавіш на клавіатурі. Групи клавіш. Букви, знаки, символи, цифри.</p> <p>Робочий стіл та панель завдань. Зміна властивостей Робочого столу і панелі завдань</p> <p>Елементи інтерфейсу: Курсор. Іконки. Ярлики, Вікна. Меню Пуск. Контекстне меню.</p> <p>Комп'ютерний практикум: «Клавіатурний тренажер». Маніпулятор Миша. Зміна властивостей робочого столу.</p>	<p>комп'ютером.</p> <p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає базову конфігурацію ПК; - розуміє призначення внутрішніх пристроїв ПК; - знає типи пам'яті комп'ютера; - вміє класифікувати пристрої в залежності від мети використання; - продовжує знайомитись з групами клавіш на клавіатурі; - удосконалює навички роботи на клавіатурі; - вміє користуватись Меню Пуск, Контекстним меню. - розуміє структуру Робочого столу, орієнтується в елементах інтерфейсу. 	<p>Розвивати спостережливість, увагу, пам'ять, просторове мислення, пізнавальну активність.</p> <p>Розвивати логічне та евристичне мислення. Збагачувати активний та пасивний словник.</p> <p>Розвивати аналізатори (кінестетичний, слуховий, зоровий).</p> <p>Формувати лексичний запас з інформатики.</p> <p>Формувати бажання вчитися, самостійність, інтерес до вивчення інформатики.</p> <p>Формувати в учнів розуміння про сфери застосування сучасних комп'ютерів та їх можливості.</p> <p>Розвивати світогляд. Розвивати пізнавальний інтерес.</p> <p>Формувати в учнів розуміння призначення обчислювальної техніки та інформаційних систем і процесів.</p>
3	1	<p>Периферійні пристрої ПК. Принтер. Сканер. Багатофункціональні пристрої. Модем. Акустична система.</p> <p>Комп'ютерний практикум: «Клавіатурний тренажер». Завдання з використанням стандартних програм. Створення текстів. Друк малюнка та невеликого тексту. Сканування</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає призначення периферійних пристроїв комп'ютера Принтера, Сканера, Модему, Багатофункціонального пристрою, акустичної системи; - вміє використовувати периферійні пристрої ПК; 	<p>Розвивати навички критичного мислення.</p> <p>Формувати в учнів розуміння того, що: порядок виконання будь-якої роботи визначається планом, спрямованим на досягнення конкретного результату.</p>

		<i>малюнка, тексту.</i>		
4	2	<p>Збереження інформації на комп'ютері. Файли і папки. Файлова система. Поняття каталогу. Стандартні дії з файлами і папками (копіювання, видалення, відновлення, переміщення, перейменування файлів і папок). Упорядкування файлів і папок. Пошук файлів і папок. Архіватор WinRAR. Призначення. Основні дії при роботі з архівами. Інформація про архів. Архівація за допомогою WinRAR. Розпаковка файлів.</p> <p><i>Комп'ютерний практикум: Виконання операцій з файлами і папками. Розміщення файлів в потрібних папках. Архівація і розпаковка файлів.</i></p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє імена файлів; - розуміє розміщення файлів і папок в ОС; - знає поняття файл, папка, каталог; - вміє знаходити потрібні файли, папки; виконує стандартні дії з файлами і папками; - вміє упорядкувати файли в потрібні папки. - розуміє призначення архіватора WinRAR; - виконує основні дії при роботі з архівом. 	
II. ПРИКЛАДНІ ПРОГРАМИ				
5	2	<p>Комп'ютерна графіка. Растрові та векторні графічні редактори. <i>(створення зображення)</i> Програми для перегляду зображень. Знайомство з вікном програми. Редактор зображень. Зміна зображення: обрізання, усунення ефекту червоних очей, поліпшення кольору, яскравості і контрастності, поворот і відображення, автопідстроювання. Збереження змін. <i>Комп'ютерний практикум: Малювання в графічному редакторі</i></p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає, що таке комп'ютерна програма; - вміє створювати та редагувати графічні зображення; - розуміє призначення та принцип роботи програми для перегляду зображень; - вміє запускати програму на виконання; 	<p>Формувати вміння моделювати об'єкти і процеси, збирати, зберігати, перетворювати інформацію.</p> <p>Розвивати вміння керувати об'єктами і процесами. Розвивати дослідницькі вміння, уяву та творчість учнів.</p> <p>Формувати в учнів розуміння про програмні засоби загального та спеціального призначення.</p> <p>Формувати розуміння правил роботи з комп'ютерними програмами.</p>

		<i>Paint на вільну тему. Завдання з використанням програм, для перегляду зображень. Внесення змін у зображення.</i>		
6	7	<p>Текстовий редактор Microsoft Word. Запуск програми Microsoft Word.</p> <p>Створення і форматування документу. Засоби виділення тексту. Копіювання виділених фрагментів. Центрування фрагменту тексту. Міжрядковий інтервал. Вставка символів. Перевірка правопису.</p> <p>Створення і форматування списків. Створення маркованих і нумерованих списків. Вибір маркера.</p> <p>Робота з колонками тексту.</p> <p>Робота з таблицями. Включення в текстовий документ таблиць. Параметри таблиці. Заповнення клітинок таблиці. Вкладка Конструктор. Корегування створеної таблиці.</p> <p>Включення в текстовий документ графічних об'єктів. Вставлення об'єктів з інших додатків. Корисні комбінації клавіш. Підготовка документу до друку.</p> <p>Підсумкова робота за темою: «Створення і форматування документу».</p> <p>Комп'ютерний практикум: <i>Робота в текстовому редакторі Word, створення текстових документів.</i></p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає етапи роботи з текстовим документом; - вміє запускати програму Word; - вміє форматувати текстовий документ; - розуміє призначення кнопок на панелі форматування; - вміє додавати графічні об'єкти у текст, змінювати розмір графічних об'єктів; - вміє додавати таблиці у текстовий документ, корегувати створені таблиці; - вміє створювати і форматувати списки; - розуміє графічні можливості програми Word; - вміє зберегти, переглянути та надрукувати текстовий документ; - удосконалює навички роботи на клавіатурі. 	<p>Формувати в учнів навички усвідомленого використання інструментів та можливостей комп'ютерних програм.</p> <p>Розвивати дрібну моторику (клавіатурні тренажери, розвиваючі ігри). Розвивати творчу направленість в діяльності учнів: від вміння виконувати поставлені завдання за зразком, інструкцією до варіативного виконання завдань, самостійного прийняття рішень, прагнення до самостійності у виконанні завдань.</p> <p>Залучати дітей в процес самостійного пошуку.</p> <p>Формувати вміння виділяти, головне, орієнтуватися в ситуації, вбачати зв'язки і відносини між об'єктами.</p> <p>Формувати навички використання особистого досвіду дитини. Корегувати недоліки мислення, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття.</p> <p>Формувати уявлення про переваги опрацювання текстів сучасними електронними пристроями над паперовими засобами. Розвивати полісенсорне сприймання.</p> <p>Формувати знання і уявлення про комп'ютерні технології та способи їх практичного застосування.</p>

7	6	<p>Програма PowerPoint Можливості програми. Запуск програми PowerPoint. Планування презентації. Вибір макета слайдів: титульний, слайд, заголовок, об'єкт. Додавання слайдів. Робота з текстом. Напис як фігура WordArt. Копіювання слайдів. Робота з фігурами. Інструменти для роботи з фігурами. Створення малюнка з декількох фігур на одному слайді, згрупування фігур, розфарбовування фігур. Дизайн. Робота з кліпами. Створення слайдів з кліпами. Вставка музики і відео. Робота з зображеннями. Використання інструментів малювання в програмі PowerPoint. Картинки, фотографії і звуки, розташування за темами або ключовими словами. Надання зображенню розмірів на свій розсуд. Перегляд презентації. Збереження презентації. Підсумкова робота за темою: «Створення і демонстрація презентації». Комп'ютерний практикум: <i>Робота в програмі PowerPoint. Створення слайдів, презентацій. Перегляд презентацій.</i></p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає поняття комп'ютерної презентації; - знає основне призначення програми PowerPoint; - наводить приклади застосування комп'ютерних презентацій; - розуміє правила створення, перегляду та збереження комп'ютерної презентації; - вміє створювати найпростіші комп'ютерні презентації, що складаються із текстових слайдів та слайдів з зображеннями; - вміє згрупувати, розфарбувати фігури; - розуміє як вставити у слайд: звуки, музику, відео; - вміє зберігати і переглядати слайди 	<p>Формувати вміння виділяти, головне, орієнтуватися в ситуації, вбачати зв'язки і відносини між об'єктами.</p> <p>Розвивати пізнавальний інтерес в учнів, щодо створення та використання у процесі навчання комп'ютерних публікацій та презентацій.</p> <p>Формувати навички застосування отриманих знань у різних життєвих ситуаціях.</p> <p>Розвивати пізнавальний інтерес до використання та комунікаційних технологій.</p> <p>Формувати знання і уявлення про комп'ютерні технології та способи їх практичного застосування.</p>
8	5	<p>Основи електронних таблиць Excel. Електронні таблиці: призначення та основні можливості. Запуск програми Excel. Вікно програми Excel. Лист, книга в програмі Excel.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє призначення та основні можливості електронних таблиць Excel; - знає елементи 	

		<p>Основні об'єкти в електронних таблицях і операції над ними (клітинка, стовпчик, рядок). Введення даних (чисел, формул, тексту). Стандартні можливості. Числові формати. Автосума, автозаповнювання. Рішення прикладів на додавання і віднімання в програмі Excel. Складання і рішення практичних задач і прикладів. Діаграми в програмі Excel. Майстер діаграм. Аналіз даних за допомогою діаграм. Створення діаграми, що наочно показує практичну задачу.</p> <p>Підсумкова робота за темою: «Складання і рішення практичних задач»</p> <p>Комп'ютерний практикум: <i>Робота в програмі Excel.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - вікна Excel; - розуміє, що таке Лист, книга, клітинка в Excel; - наводить приклади застосування електронних таблиць; - розуміє призначення кнопок на панелі форматування; - вміє вводити дані в електронну таблицю; - вміє створювати найпростіші електронні таблиці, здійснювати найпростіші дії; - розуміє, як створити діаграму; - розуміє правила створення та збереження електронної таблиці; 	
III. ОСНОВИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ КОМП'ЮТЕРА				
9	1	<p>Що таке ком'ютерні віруси? Як визначити, що комп'ютер заражений вірусами? Антивірусні програми. Сканування комп'ютера на віруси.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає, що таке комп'ютерні віруси; - вміє користуватися Антивірусними програмами. 	<p>Формувати розуміння важливості дотримання правил безпеки в користуванні мережею Інтернет.</p>
IV. МЕРЕЖА ІНТЕРНЕТ				
10	3	<p>Глобальна комп'ютерна мережа Інтернет. Правила безпеки розумних користувачів Інтернету. Логін, пароль.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає основні правила безпеки в користуванні мережею Інтернет; - знає способи 	<p>Розвивати пізнавальний інтерес, щодо оволодіння засобами і прийомами пошуку інформації в мережі Інтернет та Інтернет-спілкуванні.</p> <p>Підвищувати адаптивні</p>

		<p>Підключення до мережі Інтернет. Інтернет браузер. Навігація. Пошук інформації . Збереження Web-сторінок. Технологія пошуку в пошуковій системі Яндекс. Освітні сайти мережі Інтернет. Освітні сайти для дітей. Пошук інформації на сайтах «Освіта».</p> <p>Електронна пошта як засіб зв'язку, правила листування, додатки до листів. Основні поняття і терміни електронної пошти. Електронна адреса. Отримання повідомлень за допомогою електронної пошти. Підготовка і відправка повідомлень. Отримання повідомлень.</p>	<p>пошуку інформації в Інтернеті;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вміє запускати програму-браузер; - розуміє як користуватися пошуковою системою Яндекс; - знає як зберігати Web-сторінку; - знає про електронну пошту, електронні адреси, можливості використання поштових програм; - знає правила електронного листування; - вміє створити власну поштову скриньку на поштовому сервері; - вміє створювати, відправляти, приймати електронні листи. 	<p>можливості учнів, їх соціальне орієнтування за рахунок додатково набутих навичок і вмінь.</p> <p>Формувати світогляд та стиль життя сучасної людини.</p> <p>Формувати вміння слухати один одного під час обговорення навчального матеріалу та складання спільного висновку.</p> <p>Розвивати зорово-моторну координацію.</p>
--	--	---	---	---

V. ПОВТОРЕННЯ І КОНТРОЛЬ

11	2	Повторення вивченого. Контрольне тестування (практикум). Екскурсія.		
12	2	Резерв.		

Основні навчальні досягнення на кінець року.

На кінець року учень:

знає:

- правила поведінки в комп'ютерному класі, правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері;
- базову конфігурацію ПК, можливості сучасних комп'ютерів;
- як зберігається інформація на комп'ютері;
- призначення периферійних пристроїв комп'ютера: Модему, Багатофункціонального пристрою;
- основне призначення текстового редактора Word; етапи роботи з текстовим документом;
- основне призначення програми PowerPoint; поняття комп'ютерної презентації;
- призначення та основні можливості електронних таблиць Excel; елементи вікна Excel;

- правила створення та збереження електронної таблиці;
- основні правила безпеки в користуванні мережею Інтернет.
 - що таке комп'ютерні віруси, призначення Антивірусних програм;
 - як користуватися пошуковою системою Яндекс;
 - про електронну пошту, електронні адреси, можливості використання поштових програм;
 - основні поняття і терміни електронної пошти, правила електронного листування;
- вміє:**
- використовувати правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері;
 - класифікувати пристрої в залежності від мети використання;
 - користуватись Меню Пуск, Контекстним меню.
 - використовувати периферійні пристрої ПК;
 - знаходити потрібні файли, папки, програми; виконує стандартні дії з файлами і папками; упорядкувати файли в потрібні папки.
 - створювати та редагувати графічні зображення; використовувати програму для перегляду зображень;
 - запускати програму Word; додавати графічні об'єкти у текст, змінювати розмір графічних об'єктів; додавати таблиці у текстовий документ, корегувати створені таблиці; створювати і форматовувати списки; зберегти та надрукувати текстовий документ.
 - запускати програму PowerPoint, створювати найпростіші комп'ютерні презентації, що складаються із текстових слайдів та слайдів з зображеннями; вміє згрупувати, розфарбувати фігури; зберігати і переглядати слайди;
 - запускати програму Excel, створювати найпростіші електронні таблиці, вводити данні, здійснювати найпростіші математичні дії;
 - користуватися Антивірусними програмами.
 - запускати програму-браузер; розуміє як користуватися пошуковою системою Яндекс; зберегти Web-сторінку;
 - створити власну поштову скриньку на поштовому сервері; створювати, відправляти, приймати електронні листи.
 - використовувати отримані знання в практичній діяльності.

9 клас
(35 годин на рік, 1 година на тиждень)

№ п/п	Кільк. годин	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
I. ОСНОВИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ГРАМОТНОСТІ				
1	1	Техніка безпеки при роботі на комп'ютері Техніка безпеки при роботі на ПК. Загальні санітарно-гігієнічні вимоги при роботі за комп'ютером.	Учень: - знає правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері; - виконує санітарно-гігієнічні вимоги при роботі за комп'ютером.	Формувати в учнів навички дотримання правил техніки безпеки під час роботи з комп'ютером. Формувати в учнів організованість, дисциплінованість, самоконтроль в навчальній діяльності,
2	3	Архітектура і принцип роботи комп'ютера. Загальна структурна схема комп'ютера. Типи	Учень: - знає сфери використання сучасних	точне виконання вказівок учителя. Розвивати спостережливість,

		<p>Настроювання параметрів друку. Друк документу (принтер, повторення).</p> <p>Створення і форматування списків. Створення маркованих і нумерованих списків.</p> <p>Робота з таблицями. Створення таблиці. Корегування створеної таблиці. Зміна орієнтування на сторінці. Параметри таблиці. Заповнення клітинок таблиці. Вкладка Макет. Переміщення фрагменту тексту в задану клітинку. Додавання та видалення рядків і стовбців в таблиці.</p> <p>Включення в текстовий документ діаграм і графічних об'єктів. Встановлення параметрів діаграм в діалоговому вікні. Зміна типу діаграм.</p> <p>Оформлення документів. Вставлення номерів сторінок, дати і часу, математичних формул. Корисні комбінації клавіш. Підготовка документу до друку. Сканування документу (сканер, повторення).</p> <p>Підсумкова робота за темою: «Створення і форматування документу. Підготовка до друку».</p> <p>Комп'ютерний практикум: <i>Робота в текстовому редакторі Word.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - вмiє створювати і формувати списки; - вмiє додавати таблиці у текстовий документ, корегувати створені таблиці; - вмiє оформити текстовий документ; - розуміє графічні можливості програми Word; - вмiє підготувати документ до друку; - вмiє користуватись сканером, принтером. 	<p>використання інструментів та можливостей комп'ютерних програм. Формувати розуміння правил роботи з комп'ютерними програмами. Формувати уявлення про переваги опрацювання текстів сучасними електронними пристроями над паперовими засобами. Формувати вміння виділяти, головне, орієнтуватися в ситуації, вбачати зв'язки і відносини між об'єктами. Корегувати недоліки мислення, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття. Формувати в учнів розуміння того, що: порядок виконання будь-якої роботи визначається планом, спрямованим на досягнення конкретного результату.</p>
5	8	<p>Програма PowerPoint</p> <p>Планування презентації. Створення слайдів. Робота з текстом. Дизайн. Анімація. Настроювання анімації. Ефекти Вхід, Вихід, Виділення, шляхи переміщення. Вставка музики і відео.</p> <p>Робота з зображеннями. Інструменти малювання в</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає основне призначення програми PowerPoint; - наводить приклади застосування комп'ютерних презентацій; - розуміє як спланувати 	<p>Формувати вміння моделювати об'єкти і процеси, збирати, зберігати, перетворювати інформацію.</p> <p>Розвивати світогляд. Розвивати пізнавальний інтерес. Формувати в учнів</p>

		<p>програмі PowerPoint. Картинки, фотографії і звуки, розташування за темами або ключовими словами.</p> <p>Робота з діаграмами. Додавання діаграм. Надання зображенню розмірів на свій розсуд.</p> <p>Використання спеціальних ефектів при створенні презентації. Використання переходів. Додавання анімаційних ефектів. Настроювання анімації. Вставка музики і відео.</p> <p>Створення гіперпосилань на інші слайди. Режими проведення презентації. Оформлення і представлення результатів роботи.</p> <p>Перегляд презентації. Встановлення режимів перегляду. Збереження презентації.</p> <p>Підсумкова робота за темою: «Портфоліо учня». Слайди: Моє ім'я, Мої друзі, Моя сім'я, Мої вчителі, Розклад дня, Мої навчальні успіхи. (Титульний слайд. Оформлення заголовку, підзаголовку. Дизайн. Вибір картинки. Вибір ефекту).</p> <p>Комп'ютерний практикум: <i>Робота в програмі PowerPoint.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - презентацію; розуміє правила створення, перегляду та збереження комп'ютерної презентації; - вміє створювати найпростіші комп'ютерні презентації, що складаються з текстових слайдів та слайдів з зображеннями; - знає, як використовувати зображення, спеціальні ефекти, переходи, анімацію, як вставити музику та відео в презентацію; - вміє зберігати і переглядати слайди; 	<p>розуміння призначення обчислювальної техніки та інформаційних систем і процесів. Розвивати навички критичного мислення.</p> <p>Розвивати вміння керувати об'єктами і процесами.</p> <p>Розвивати дослідницькі вміння, уяву та творчість учнів.</p> <p>Розвивати творчу направленість в діяльності учнів: від вміння виконувати поставленні завдання за зразком, інструкцією до варіативного виконання завдань, самостійного прийняття рішень, прагнення до самостійності у виконанні завдань. Залучати дітей в процес самостійного пошуку.</p> <p>Розвивати полісенсорне сприймання. Розвивати пізнавальний інтерес до використання інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>Формувати знання і уявлення про комп'ютерні технології та способи їх практичного застосування.</p> <p>Корегувати недоліки мислення, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття.</p> <p>Розвивати пізнавальний інтерес в</p>
6	5	<p>Основи електронних таблиць Excel.</p> <p>Запуск програми Excel. Вікно програми Excel. Введення даних. Стандартні функції. Основні об'єкти в електронних таблицях і операції над ними (клітинка, стовпці, рядок).</p> <p>Автосума. Автозаповнення. Множення, ділення за допомогою програми Excel</p> <p>Числові формати.</p> <p>Фільтрування, сортування даних. Складання і рішення</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє призначення та основні можливості електронних таблиць Excel; - знає елементи вікна Excel; - наводить приклади застосування електронних таблиць; - розуміє призначення 	<p>розуміння призначення обчислювальної техніки та інформаційних систем і процесів. Розвивати навички критичного мислення.</p> <p>Розвивати вміння керувати об'єктами і процесами.</p> <p>Розвивати дослідницькі вміння, уяву та творчість учнів.</p> <p>Розвивати творчу направленість в діяльності учнів: від вміння виконувати поставленні завдання за зразком, інструкцією до варіативного виконання завдань, самостійного прийняття рішень, прагнення до самостійності у виконанні завдань. Залучати дітей в процес самостійного пошуку.</p> <p>Розвивати полісенсорне сприймання. Розвивати пізнавальний інтерес до використання інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>Формувати знання і уявлення про комп'ютерні технології та способи їх практичного застосування.</p> <p>Корегувати недоліки мислення, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття.</p> <p>Розвивати пізнавальний інтерес в</p>

		<p>практичних задач. Розподілення чисел в порядку зростання і зменшення. Розподілення слів за алфавітом. Додавання приміток. Діаграми в програмі Excel. Майстер діаграм. Створення діаграми, що наочно показує практичну задачу. Графіки в програмі Excel. Доповнення побудованого графіка і діаграми зображенням. Підсумкова робота за темою: «Створення електронного документу в Excel з використанням вивчених можливостей».</p> <p><i>Комп'ютерний практикум: Робота в програмі Excel.</i></p>	<p>кнопок на панелі форматування; - вмiє створювати найпростiші електронні таблиці, здійснювати найпростiші дії; - розуміє, як створити діаграму, побудувати графік; - розуміє правила створення та збереження електронної таблиці;</p>	<p>учнів, щодо створення та використання у процесі навчання комп'ютерних публікацій та презентацій. Формувати навички застосування отриманих знань у різних життєвих ситуаціях. Формувати вміння слухати один одного під час обговорення навчального матеріалу та складання спільного висновку. Розвивати зорово-моторну координацію.</p>
III. ОСНОВИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ КОМП'ЮТЕРА				
7	1	<p>Етика і право при створенні і використанні інформації. Інформаційна безпека. Правова охорона інформаційних ресурсів. Захист особистих даних. Логін, пароль.</p>	<p>Учень: - знає основні правила безпеки в користуванні мережею Інтернет; - вмiє створити Логін і пароль; - знає про етику і право при створенні і використанні інформації.</p>	<p>Формувати розуміння важливості дотримання правил безпеки в користуванні мережею Інтернет.</p>
IV. МЕРЕЖА ІНТЕРНЕТ				
8	3	<p>Інформаційні ресурси Інтернет. Інформаційні ресурси і сервіси комп'ютерних мереж: файлові архіви. Комп'ютерні енциклопедії та довідники. Підключення до мережі Інтернет. Запуск програми-браузера. Інформаційно-пошукові портали Google, Yandex, Bing. Пошукові запити. Навігація. Переміщення по гіперпосиланням. Збереження Web-сторінок.</p>	<p>Учень: - вмiє запускати програму-браузер; - розуміє призначення комп'ютерних енциклопедій та довідників; - знає про інформаційно-пошукові портали; - розуміє, як зробити пошуковий запит; - вмiє</p>	<p>Розвивати пізнавальний інтерес, щодо оволодіння засобами і прийомами пошуку інформації в мережі Інтернет та Інтернет-спілкуванні. Підвищувати адаптивні можливості учнів, їх соціальне орієнтування за рахунок додатково набутих навичок і вмінь. Формувати світогляд та стиль життя</p>

		Спілкування в Інтернеті. Соціальні мережі. Охорона особистих даних. Етика спілкування.	<p>переміщуватись по гіперпосиланням;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає про інтерактивне спілкування; - знає про правила безпеки та етику при спілкуванні в Соціальних мережах; - знає про охорону особистих даних. 	сучасної людини.
--	--	--	--	------------------

V. ПОВТОРЕННЯ І КОНТРОЛЬ

9	2	Контрольне тестування (практикум). Експерсії.		
10	2	Резерв.		

Основні навчальні досягнення на кінець року.

На кінець року учень:

знає:

- правила поведінки в комп'ютерному класі, правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері;
- сфери використання сучасних комп'ютерів;
- що таке дисководи, CD та DVD диски, пристрої на основі flash-пам'яті;
- що таке комп'ютерна програма; про призначення програм перекладачів;
- про правову охорону програм і даних;
- основне призначення текстового редактора Word, етапи роботи з текстовим документом;
- основне призначення програми PowerPoint, розуміє як використовувати зображення, спеціальні ефекти, переходи, анімацію; як вставити музику та відео в презентацію;
- елементи вікна Excel; основні об'єкти в електронних таблицях; розуміє призначення кнопок на панелі форматування;
- основні правила безпеки в користуванні мережею Інтернет;
- про етику і право при створенні і використанні інформації;
- про інформаційно-пошукові портали; як зробити пошуковий запит;
- про інтерактивне спілкування, правила безпеки та етику при спілкуванні в Соціальних мережах;
- про охорону особистих даних

вміє:

- використовувати правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері;
- усвідомлено співвідносити дії управління із зображенням на екрані;
- скласти алгоритм для виконання певного завдання;
- користуватись пристроями на основі flash-пам'яті; класифікувати пристрої в залежності від мети використання;
- зберігати інформацію на комп'ютері
- працювати з вікнами папок і програм. знаходити і запускати програми на виконання; інсталиювати програми;
- за допомогою вивчених можливостей програми Microsoft Word створювати, редагувати і формувати текстові документи; створювати і формувати списки; додавати таблиці, корегувати створені таблиці; оформити текстовий документ; підготувати документ до друку;
- користуватись сканером.
- за допомогою вивчених можливостей програми PowerPoint, створювати комп'ютерні презентації; зберігати і переглядати слайди;

- створювати найпростіші електронні таблиці, здійснювати найпростіші операції (внести данні, виконати найпростіші дії, створити діаграму, побудувати графік;
- запускати програму-браузер; зробити пошуковий запит; переміщуватись по гіперпосиланням
- створити Логін і пароль;
- використовувати отримані знання в практичній діяльності.

10 клас

(35 годин на рік, 1 година на тиждень)

№ п/п	Кільк. годин	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвиткової роботи
I. ОСНОВИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ГРАМОТНОСТІ				
1	1	Техніка безпеки при роботі на комп'ютері Техніка безпеки при роботі на ПК. Загальні санітарно-гігієнічні вимоги при роботі за комп'ютером.	Учень: - знає правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері; - виконує санітарно-гігієнічні вимоги при роботі за комп'ютером.	Формувати в учнів навички дотримання Правил техніки безпеки під час роботи з комп'ютером. Формувати в учнів організованість, дисциплінованість, самоконтроль в навчальній діяльності, точне виконання вказівок учителя.
2	2	Інформація та інформаційні процеси Інформаційні ресурси суспільства, освітні інформаційні ресурси. Основні інформаційні процеси та пристрої для їх підтримки. Приклади інформаційних носіїв. Одиниці виміру інформації. Швидкість передачі інформації. Одиниці швидкості. Комп'ютери різних поколінь. Що вміють сучасні комп'ютери. Термінали. Основні компоненти ПК. Центральні та периферійні пристрої. Комп'ютерний практикум: <i>«Клавіатурний тренажер».</i> <i>Комп'ютерні ігри, навчальні програми, стандартні програми.</i>	Учень: - знає про використання інформації в різних галузях людської діяльності; - знає основні інформаційні процеси; - наводить приклади різних носіїв інформації; - знає одиниці виміру інформації; - має уявлення про комп'ютери різних поколінь; - знає про можливості сучасних комп'ютерів;	Формувати в учнів розуміння того, що: при сприйманні навколишнього світу та під час спілкування з іншими людьми кожна людина отримує, опрацьовує, зберігає та передає інформацію. Формувати навички самооцінювання. Розвивати спостережливості, увагу, пам'ять, просторове мислення, пізнавальну активність. Розвивати логічне та евристичне мислення. Формувати вміння порівнювати, працювати зі схемами, пов'язувати знакові символи з певними поняттями, встановлювати взаємозв'язки між ними. Збагачувати активний
5	1	Організація даних в операційній системі Windows. Файл, папка. Каталог. Стандартні дії з файлами, папками (створення, видалення,	Учень: - розуміє організацію даних в ОС; - знає що таке файл, папка, каталог;	Збагачувати активний

		копіювання, переміщення, перейменування, відновлення, пошук). Робота з вікнами файлів і програм. Комп'ютерний практикум: <i>Стандартні дії з файлами, папками.</i>	- вмiє виконувати стандартні дії з файлами, папками;	та пасивний словник. Формувати граматичний лад мови. Розвивати аналізатори (кінестетичний, слуховий, зоровий). Формувати лексичний запас з інформатики. Формувати бажання вчитися, самостійність, інтерес до вивчення інформатики.
6	1	Обслуговування комп'ютера. Провідник – диспетчер файлів. Програми Архіватори. Антивірусні програми. Довідка. Комп'ютерний практикум: Пошук файлів і папок через Провідник. Перевірка комп'ютера на віруси.	Учень: - знає призначення програм Провідник, Довідка, Антивірусної програми; - вмiє користуватися Провідником, Довідкою; - вмiє перевірити комп'ютер на віруси.	
II. ПРИКЛАДНІ ПРОГРАМИ (практичне застосування, робота над проектом)				
7	1	Програмне забезпечення Комп'ютерні програми. Інсталяція програм. Мультимедійні програми для прослуховування музики і перегляду фільмів. Комп'ютерний практикум: <i>завдання з використанням стандартних програм. Програвання музичних файлів, перегляд мультфільмів і фільмів.</i>	Учень: - знає, що таке комп'ютерна програма; - вмiє знаходити і запускати потрібні програми на виконання; - вмiє інстальювати програму.	Формувати в учнів розуміння про програмні засоби загального та спеціального призначення. Формувати в учнів навички усвідомленого використання інструментів та можливостей комп'ютерних програм.
8	2	Типові завдання обробки графічної інформації. Графічні редактори. Програми для перегляду зображень. Програми для редагування зображень. Графічний редактор Paint. Практичне використання можливостей графічного редактора. Створення кольорового малюнка. Підпис малюнка. Збереження в файлі створеного малюнка. Перегляд і друк малюнка. Комп'ютерний практикум: <i>Робота в графічному редакторі Paint. (Створення</i>	Учень: - знає типові завдання обробки графічної інформації; - розуміє правила роботи в середовищі графічного редактора; - розпізнає графічні файли; - вмiє за допомогою графічного редактора створювати малюнки;	Формувати розуміння правил роботи з комп'ютерними програмами. Розвивати дрібну моторику (клавіатурні тренажери, розвиваючі ігри). Розвивати творчу направленість в діяльності учнів: від вміння виконувати поставлені завдання за зразком, інструкцією до варіативного виконання завдань, самостійного

		<i>листівки, візитівки, малюнка на вільну тему. За вибором)</i>	- вмiє зберегти та роздрукувати малюнок.	прийняття рiшень, прагнення до самостійності у виконанні завдань.
9	8	<p>Документи паперові й електронні. Етапи роботи з текстовим документом (створення, редагування та форматування тексту).</p> <p>Текстовий редактор Microsoft Word</p> <p>Запуск програми Word. Практичне використання можливостей текстового редактора для створення, форматування, редагування тексту. Застосування рiзних варіантів оформлення тексту, буквиця на початку тексту. Оформлення тексту картинками ClipArt. Додавання малюнка створеного в Paint. Включення в текстовий документ діаграм. Малювання в Word. Збереження документу в файлі. Перегляд і друк документу. Сканування документу.</p> <p>Комп'ютерний практикум: <i>Робота в текстовому редакторі Word. (Створення та оформлення ділових паперів: Резюме, Заява, Автобіографія, Лист, Звіт, Розклад, Оголошення, запрошення, тощо)</i></p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє різницю між паперовим й електронним документом; - знає етапи роботи з текстовим документом; - вмiє запускати програму Word; - розуміє призначення кнопок на панелі форматування; - вмiє застосовувати рiзні варіанти оформлення тексту; - вмiє додавати графічні об'єкти; - вмiє зберегти, переглянути та надрукувати текстовий документ. 	<p>Розвивати вміння керувати об'єктами і процесами.</p> <p>Залучати дітей в процес самостійного пошуку. Формувати навички використання особистого досвіду дитини. Формувати уявлення про переваги опрацювання текстів сучасними електронними пристроями над паперовими засобами. Вчити шукати позитивне в будь-якому результаті. Корегувати недоліки мислення, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття. Розвивати полісенсорне сприймання. Розвивати пізнавальний інтерес до використання інформаційних та комунікаційних технологій. Формувати знання і уявлення про комп'ютерні технології та способи їх практичного</p>

10	8	<p>Комп'ютерні презентації (призначення, практичне використання).</p> <p>Програма PowerPoint. Запуск програми PowerPoint. Практичне використання можливостей програми PowerPoint для створення презентації. Створення презентації. Дизайн презентації. Звуки, зображення, переходи, гіперпосилання, анімаційні ефекти. Збереження презентації. Демонстрація презентації. Захист презентації.</p> <p><i>Комп'ютерний практикум: Робота в програмі PowerPoint. (Створення презентації . Тема за вибором.)</i></p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знає поняття комп'ютерної презентації; - знає основне призначення програми PowerPoint.; - наводить приклади застосування комп'ютерних презентацій; - розуміє правила створення, перегляду та збереження комп'ютерної презентації; - вміє практично використовувати можливості програми для створення комп'ютерної презентації; - вміє зберігати і переглядати слайди. 	<p>застосування. Корегувати недоліки мислення, мовлення, пам'яті, уваги, сприйняття. Формувати вміння виділяти, головне, орієнтуватися в ситуації, вбачати зв'язки і відносини між об'єктами.</p> <p>Розвивати пізнавальний інтерес в учнів, щодо створення та використання у процесі навчання комп'ютерних публікацій та презентацій. Формувати навички застосування отриманих знань у різних життєвих ситуаціях. Розвивати пізнавальний інтерес до використання інформаційних та комунікаційних технологій.</p>
	4	<p>Основи редактора електронних таблиць Excel. Практичне використання можливостей Excel. Запуск програми Excel. Введення даних. Складання і рішення практичних задач і прикладів. Автосума. Автозаповнення. Числові формати. Фільтрування, сортування даних. Додавання приміток. Гарячі клавіші. Діаграми в програмі Excel. Майстер діаграм. Створення діаграми, що наочно показує практичну задачу. Графіки в програмі Excel. Доповнення побудованого графіка і діаграми малюнком, зображенням.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміє призначення та основні можливості електронних таблиць Excel; - вміє створювати найпростіші електронні таблиці, здійснювати найпростіші дії; - розуміє, як створити діаграму, побудувати графік; - розуміє правила створення та збереження електронної таблиці; 	<p>Формувати знання і уявлення про комп'ютерні технології та способи їх практичного застосування. Формувати в учнів розуміння про сфери застосування сучасних комп'ютерів та їх можливості. Розвивати світогляд. Розвивати пізнавальний інтерес. Розвивати навички критичного мислення. Формувати в учнів розуміння того, що:порядок виконання будь-якої роботи визначається планом, спрямованим на досягнення конкретного результату.</p>

		Комп'ютерний практикум: <i>Робота в програмі Excel.</i> (Створення документу «Звіт про навчальні успіхи»).		Розвивати дослідницькі вміння, уяву та творчість учнів.
ІІІ. ОСНОВИ ІНФОРМАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ КОМП'ЮТЕРА				
11	1	Інформаційна безпека. Правова охорона інформації. Правила безпеки розумних користувачів Інтернету. Захист персональних даних.	Учень: - знає основні правила безпеки в користуванні мережею Інтернет; - вміє захистити персональні дані.	Формувати розуміння важливості дотримання правил безпеки в користуванні мережею Інтернет.
ІV. МЕРЕЖА ІНТЕРНЕТ				
12	3	Глобальна комп'ютерна мережа Інтернет. Пошук інформації за допомогою різних пошукових систем. Збереження знайденої інформації. Обмін даними. Спілкування за допомогою Інтернет. Можливості замовлення товарів та послуг через мережу Інтернет. Сплата за комунальні послуги через мережу Інтернет. Можливість визначення місцезнаходження. Он-лайн перекладачі. Електронна пошта. Створення, відправлення, прийняття листів. Правила електронного листування.	Учень: - знає способи пошуку інформації в Інтернет за допомогою різних пошукових систем; - вміє зберігати знайдену інформацію; - знає етичні і безпечні правила спілкування за допомогою Інтернет; - знає про можливості замовлення товарів і послуг через Інтернет, сплату комунальних послуг; - знає правила електронного листування; - вміє створити власну поштову скриньку на поштовому сервері; створювати, відправляти, приймати електронні листи;	Розвивати пізнавальний інтерес, щодо оволодіння засобами і прийомами пошуку інформації в мережі Інтернет та Інтернет-спілкуванні. Підвищувати адаптивні можливості учнів, їх соціальне орієнтування за рахунок додатково набутих навичок і вмінь. Формувати світогляд та стиль життя сучасної людини.
V. ПОВТОРЕННЯ І КОНТРОЛЬ				
14	1	Підсумкове контрольне тестування.		
15	2	Резерв.		

Основні навчальні досягнення на кінець року.

На кінець року учень:

знає:

- правила поведінки в комп'ютерному класі, правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері;
- про використання інформації в різних галузях людської діяльності;
- основні інформаційні процеси та властивості інформації; одиниці виміру інформації;
- про можливості сучасних комп'ютерів, використання в різних галузях людської діяльності;
- що таке комп'ютерна програма, типи, види програм;
- призначення програм Провідник, Довідка, Антивірусної програми;
- призначення графічних редакторів; типові завдання обробки графічної інформації; основні операції щодо створення та редагування зображень;
- основне призначення текстового редактору Word; етапи роботи з текстовим документом;
- основне призначення програми PowerPoint; поняття комп'ютерної презентації, етапи роботи над презентацією;
- призначення та основні можливості електронних таблиць Excel; розуміє призначення кнопок на панелі форматування; розуміє правила створення електронної таблиці;
- основні правила безпеки в користуванні мережею Інтернет;
- способи пошуку інформації в Інтернет за допомогою різних пошукових системі;
- етичні і безпечні правила спілкування за допомогою Інтернет;
- про можливості замовлення товарів і послуг через Інтернет, сплату комунальних послуг; правила електронного листування;

вміє:

- використовувати правила техніки безпеки при роботі на комп'ютері;
- класифікувати пристрої в залежності від мети користування;
- знаходити і запускати потрібні програми на виконання; інсталювати програму.
- вміє користуватись меню програм, керувати вікнами програм;
- практично використовувати програмами Провідник, Довідка; перевірити комп'ютер на віруси.
- практично використовувати графічний редактор для створення, редагування малюнків;
- практично використовувати програму Word; застосовувати різні варіанти оформлення тексту; додавати графічні об'єкти; зберегти та надрукувати текстовий документ
- практично використовувати можливості програми PowerPoint для створення комп'ютерної презентації, зберігати і переглядати слайди; розуміє призначення кнопок на панелі форматування;
- практично використовувати деякі можливості електронних таблиць Excel, створювати найпростіші електронні таблиці, здійснювати найпростіші дії; розуміє, як створити діаграму, побудувати графік; розуміє правила створення та збереження електронної таблиці;
- практично використовувати Принтер і Сканер;
- захистити персональні дані, інформацію створену за допомогою комп'ютера;
- зберігати знайдену інформацію;
- створити власну поштову скриньку на поштовому сервері; створювати, відправляти, приймати електронні листи;
- усвідомлено співвідносити дії управління із зображенням на екрані;
- використовувати отримані знання в практичній діяльності.

Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура»

«Основи здоров'я»

Мета предмету «Основи здоров'я» - це опанування здобувачами освіти знань про здоров'я людини, виховання в них свідомого ставлення до власного здоров'я, формування здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я, опанування навичками безпечної для особистого здоров'я та здоров'я оточуючих поведінки.

Пріоритетним напрямом цього предмета вважається набуття певних вмінь запобігати нещасним випадкам шляхом формування свідомого ставлення до особистого здоров'я та безпеки оточуючих.

Основним завданням предмета "Основи здоров'я" є розвиток компетентності осіб з особливими освітніми потребами відносно самостійно (відповідно до віку та особливостей психофізичного розвитку) оберігати та турбуватись про власне життя та здоров'я.

Тому **завдання** шкільного предмета „Основи здоров'я” полягає у:

- формуванні основ здорового способу життя;
- забезпеченні знань, умінь, навичок безпеки життєдіяльності;
- формуванні в здобувачів освіти готовності адекватно діяти у разі наближення чи виникнення небезпек, умінь і навичок свідомого прийняття рішень;
- корекції порушень психофізичного розвитку;
- вихованні позитивних рис особистості;
- вихованні в здобувачів освіти бережного ставлення до природи;
- формуванні уявлень про небезпеки пов'язані з навколишнім середовищем.

5 клас

(35 годин, 1 год. на тиждень)

№ п\п	К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	4 год.	Розділ І. Людина і здоров'я		
1		<p>Здоровий спосіб життя Фізичне здоров'я. Безпечне використання природних факторів (вода, сонце, повітря), дарів природи для оздоровлення організму та профілактики захворювань. Основні поняття про способи та правила загартування. Особливості купання у морі (великі хвилі, сильні поверхові та підводні течії), у річці (повноводній, гірській), у ставку (обривчасте слизьке дно, водорості,</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> за запитаннями вчителя <i>розповідає</i> про здоров'я та <i>називає</i> його складові (за опорною схемою); *має уявлення про здоров'я та способи його підтримання; <i>розуміє</i> та <i>пояснює</i> з допомогою вчителя значення світла, повітря, води, продуктів харчування, вітамінів для росту та розвитку організму; за наочною та опорними словами</p>	<p>Розвиток полісенсорного сприйняття. Формування процесів пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями. Формування узагальненості сприймання (виділення суттєвих властивостей, ознак). Розвиток наочно-образного мислення та</p>

		забруднене дно, дамби), озері (стояча вода, виділення газів). Правила поведінки на воді. Способи порятунку потерпілих на воді.	<i>розповідає</i> про умови безпечного прийняття сонячних та повітряних ванн; за запитаннями вчителя <i>розповідає</i> про безпечну поведінку під час відпочинку біля водойм та на воді; <i>розповідає</i> за наочною опорою (опорні слова, схеми, малюнки) про способи рятування потерпілих на воді. *має уявлення про безпечну поведінку під час відпочинку на природі; *за допомогою вчителя <i>добирає</i> відповідний наочно-дидактичний матеріал.	зв'язного мовлення на основі формування умінь загартовувати організм під час водних процедур. Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення засвоєного матеріалу на основі запам'ятовування правил безпечної поведінки під час відпочинку на воді. Виховання довірливості поведінки на уроці.
2		Здорове харчування Значення використання якісних продуктів для збереження здоров'я. Основні продукти харчування для «будування» здорового організму (фрукти та овочі, хліб і крупи, молочні та м'ясні продукти). Вітаміни та їх роль для зростання, розвитку дитячого організму. Додаткові продукти (цукерки, чіпси тощо). Дари природи (гриби, ягоди). Особливості збирання дарів природи.	<i>Учень/учениця:</i> за наочною опорою (схеми, малюнки) та допомогою вчителя <i>розповідає</i> про основні та додаткові продукти харчування, про вплив цукру і солі на здоров'я; з допомогою вчителя <i>називає</i> хвороби, до яких призводить нестача вітамінів (рахіт, затримка розвитку тощо); з допомогою вчителя (опорні слова, словосполучення) <i>розповідає</i> про небезпечність вживання недоброякісних продуктів; за наочною опорою <i>називає</i> способи запобігання отруєнням, інфекційним кишковим захворюванням. *ознайомлений з основними правилами	Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення. Збагачення словникового запасу учнів шляхом формування уявлень про основні та додаткові продукти харчування; про хвороби, до яких призводить нестача вітамінів. Розвиток навичок диференційованого сприймання образного та вербального матеріалу. Розвиток стійкості уваги, можливості її розподілу та переключення. Розвиток спостережливості. Формування потреби турбуватися про своє здоров'я. Формування уявлень про шляхи запобігання

			здорового харчування; *за допомогою вчителя <i>називає та показує</i> на дидактичному матеріалі різні продукти харчування.	отруєнням, інфекційним кишковим захворюванням. Виховання дисциплінованості, відповідальності.
	15 год.	Розділ II. Основи безпеки життєдіяльності		
3		Безпека руху пішохода Перехід дороги обладнаними пішохідними переходами та на необладнаних місцях. Транспортний потік. Пошук безпечної дистанції в транспортному потоці між автомобілями. Перехід дороги з трамвайними коліями. Знаки. Дорожня розмітка. Небезпечний вантаж. Вантаж, що виступає.	<i>Учень/учениця:</i> за наочною опорою <i>розповідає</i> правила переходу вулиць, перехресть, транспортних магістралей; за допомогою вчителя <i>пояснює</i> правила руху великими групами, особливості переходу вулиць; <i>називає</i> відомі дорожні знака, за допомогою вчителя <i>пояснює</i> їх значення; з опорою на наочність (схеми, малюнки, слова) та за підказкою учителя <i>визначає</i> конструктивні елементи безпеки у громадському транспорті; *має уявлення про безпечну поведінку пішохода під час переходу вулиці; *за наочною опорою та допомогою вчителя <i>розрізняє</i> найпростіші дорожні знаки.	Формування узагальненості сприймання шляхом засвоєння нової інформації. Формування осмисленості сприймання вказівок дорожніх знаків. Стимулювання активності та самостійності учнів на уроці. Розвиток регулюючої функції мовлення на основі розуміння правил та інструкцій. Корекція просторової орієнтації та просторових уявлень шляхом формування вмінь правильно переходити дорогу.
4		Рух біля залізничних колій Облаштування залізничного переїзду. Правила поведінки біля залізничних колій. Перехід залізниці.	<i>Учень/учениця:</i> <i>має уявлення</i> про особливості руху біля залізниці; <i>знає (називає</i> за наочною опорою та допомогою вчителя) правила поведінки під час переходу залізниці; *ознайомлений з	Сприяння усвідомленню про небезпеку та особливості руху біля залізниці. Формування навичок запам'ятовування та адекватного

			основними правилами безпеки біля залізниці.	відтворення інформації.
5		<p>Безпека у громадському транспорті Безпека конструкцій громадського транспорту. Правила поведінки у транспортному засобі, у тому числі переповненому. <i>Біля зупинки.</i> Посадка у громадський транспорт, що відходить. Особливості посадки та висадки з трамваю, зупинка якого знаходиться посеред вулиці. <i>Дії при ДТП.</i> Засоби допомоги пасажиром, що знаходяться у громадському транспорті: знаки безпеки та інформації, аварійні (запасні) виходи чи люки, вогнегасники, аптечка водія та правила користування ними. Дії пасажиром при ДТП (зіткнення з автомобілем, перекидання, пожежа, падіння в воду).</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> з допомогою вчителя <i>пояснює</i> вказівки дорожніх знаків, що вивчалися в 1-5 класах; за наочною опорою <i>називає</i> правила поведінки у громадському транспорті; з допомогою вчителя <i>називає</i> правила поведінки на зупинці та біля неї; <i>*ознайомлений</i> з правилами безпечної поведінки у громадському транспорті та на зупинці; <i>має уявлення</i> про поведінку під час ДТП; <i>має уявлення</i> про засоби першої домедичної допомоги (джгут, бинт) та ліки (пігулки, краплі), <i>показує</i> на дидактичному матеріалі; <i>*ознайомлений</i> з елементарними правилами надання допомоги у разі ДТП.</p>	<p>Формування аналітико-синтетичної діяльності та процесу активного запам'ятовування викладеного вчителем матеріалу. Стимулювання пошукової діяльності учнів під час ознайомлення з конструктивними елементами безпеки у громадському транспорті. Розвиток уміння пригадувати вивчений матеріал. Розвиток готовності прийняти вербальну допомогу під час збагачення уявлень про способи виклику допомоги при ДТП.</p>
6		<p>Екологічні проблеми природного середовища Взаємозв'язок людини і природи. Глобальні природні екологічні кризи (геологічні процеси, космічні явища, стихійні лиха). Кризи, що викликані діяльністю людини (спустошення земель, знищення лісів, забруднення води, повітря, землі, зсуви, селі, руйнування будівель, затоплення, порушення</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>має уявлення</i> про природні екологічні проблеми; за запитаннями вчителя <i>називає</i> наслідки екологічних криз; <i>має уявлення</i> про способи збереження природи; <i>*ознайомлений</i> з причинами та наслідками різних природних екологічних криз.</p>	<p>Розвиток активного мовлення та збагачення словникового запасу на матеріалі відомостей про взаємозв'язок людини і природи. Розвиток вміння за допомогою вчителя визначати ситуації, що небезпечно впливають на екологічний становище. Формування дбайливого ставлення до природи та людей</p>

		<p>родючості ґрунтів). Наслідки, до яких призводить нерозумне використання природних багатств. Важливість дій людей по збереженню та відновленню природи.</p>		
7		<p>Пожежна безпека Умови виникнення пожеж: наявність джерела вогню, повітря і горючих матеріалів (речей). Неможливість виникнення пожежі за відсутності одного з цих факторів.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> за допомогою вчителя та наочною опорою <i>визначає</i> умови виникнення пожеж; <i>має уявлення</i> щодо шляхів профілактики виникнення та розвитку пожежі; <i>*ознайомлений</i> з основними правилами пожежної безпеки.</p>	<p>Формування вмінь застосовувати набуті знання та навички на практиці. Розвиток мотивів щодо запобігання та попередження виникнення та розвитку пожежі. Виховання позитивних вольових (стриманість) та моральних (відповідальність, доброзичливість, емпатійність) рис особистості.</p>
	12 год.	Розділ III. Довкілля		
8		<p>Захист життя та гідності людини Життя людини, його цінність та неповторність. Поняття людської гідності. Турбота держави про життя дитини.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>має уявлення</i> про цінність життя людей та турботу держави про життя дітей; <i>*ознайомлений</i> з поняттями людської гідності та цінності життя.</p>	<p>Розвиток усвідомленості, швидкості й точності сприйняття образно-вербальної інформації. Розвиток емоційного ставлення до почутого. Формування потреби цінувати людське життя та поважати права людини.</p>
9		<p>Дитина в автономній ситуації Дії, за наслідками яких дитина може опинитися у закритому (обмеженому) просторі (меблі, холодильник, підвал, дах, схованки в снігу, землі, піску). Небезпека використання відкритого вогню у обмеженому просторі. Попередження (передбачення)</p>	<p><i>Учень/учениця:</i> <i>має уявлення</i> про небезпечність ігор, що можуть призвести до потрапляння до закритого простору, з якого важко вийти; з допомогою вчителя <i>визначає</i> негативні наслідки користування відкритим вогнем у обмеженому просторі; за запитаннями вчителя <i>розповідає</i> про безпеку</p>	<p>Формування аналітико-синтетичної діяльності. Стимулювання активності в спілкуванні під час бесіди з вчителем та іншими учнями. Розвиток емоційного сприймання. Формування вміння</p>

		<p>надзвичайних ситуацій та правила поведінки під час їх виникнення.</p> <p>Способи повідомлення про своє місцезнаходження.</p> <p>Дії свідків надзвичайної ситуації щодо її попередження або усунення.</p>	<p>поведінки в обмеженому просторі та способи повідомлення про своє місцезнаходження;</p> <p><i>*ознайомлений з наслідками надзвичайної ситуації, що обумовлена закритим (обмеженим) простором;</i></p> <p><i>*має уявлення про способи безпечної поведінки під час її виникнення.</i></p>	<p>орієнтуватися у ситуації.</p> <p>Виховання позитивного ставлення до виконуваної діяльності.</p>
10		<p>Криміногенні обставини</p> <p>Приватна та державна власність.</p> <p>Посягання на життя, майно, дім, особисті речі.</p> <p>Правила поведінки при зустрічах з шахраями (ігри в карти, кості тощо), крадіями.</p> <p>Участь у злочинах та їх негативні наслідки для неповнолітніх.</p> <p>Кримінальна відповідальність за скоєні злочини.</p> <p>Захист потерпілих з боку держави.</p>	<p><i>Учень/учениця: має уявлення:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - про приватну та державну власність; - про відповідальність за посягання на права та майно громадян; <p>з допомогою опорних схем <i>будує репліки-відповіді</i> відмови брати участь у крадіжках (злочинах);</p> <p>за інструкцією <i>добирає та описує</i> особисті дії при зустрічі із злодієм (крадієм, шахраєм) з метою самозахисту;</p> <p><i>має уявлення про способи звернення по допомогу до відповідних державних та громадських органів.</i></p> <p><i>*ознайомлений з основними правилами безпеки в різних криміногенних обставинах (крадіжка, зустріч з шахраями);</i></p> <p><i>*має уявлення про негативні наслідки участі у злочинах.</i></p>	<p>Розвиток усвідомленості сприйняття образно-вербальної інформації.</p> <p>Стимулювання активності в спілкуванні.</p> <p>Формування потреби контролювати та оцінювати власні дії.</p> <p>Формування потреби цінувати людське життя та поважати права людини.</p> <p>Виховання відповідальності та культури поведінки.</p>

Орієнтовні навчальні досягнення учнів на кінець року:

- називає складові здоров'я, пояснює значення природних факторів для здоров'я;
- має уявлення про основні вікові зміни в організмі дитини;
- пояснює правила та значення здорового харчування;
- знає про переваги рухової активності, загартовування, розпорядку дня для здоров'я;
- знає власні обов'язки та функції сім'ї щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- знає правила здорового способу життя, поведінки у конфліктних ситуаціях; під час пожежі, правила безпечної поведінки пішохода на дорозі, біля залізничних колій, у громадському транспорті, у закритому (обмеженому) просторі (меблі, холодильник, підвал, дах, схованки в снігу, землі, піску);
- моделює відповідні життєві ситуації за опорною схемою;
- застосовує набуті корисні звички, правила розв'язання конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності,

***Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- здатен частково вирішувати завдання безпечної для здоров'я взаємодії з дорослими та однолітками під час звичайних життєвих ситуацій;
- здатен елементарно піклуватися про себе та власне здоров'я;
- здатен дотримуватися інструкцій дорослого стосовно безпеки під час небезпечних ситуацій;
- здатен до комунікативної взаємодії з дорослими з питань власної життєдіяльності (звернутися по допомогу, повідомити про проблеми здоров'я, про власні потреби зрозумілими для інших та доступними для себе способами).

6 клас

(35 годин, 1 год. на тиждень)

№ з/п	К-сть годин	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	18 год.	Розділ І. Людина і здоров'я		
1		Здоровий спосіб життя Здоров'я та його ознаки. Ріст і розвиток людини. Щоденне піклування про своє здоров'я. Режим дня. Рухова активність. Корисні звички. Гігієна тіла. Традиції збереження здоров'я в родині. Побудова дружніх стосунків. Знайомство з людьми. Порушення здоров'я	<i>Учень/учениця:</i> розповідає за запитаннями вчителя про окремі ознаки здоров'я та хвороби (за опорною схемою); має уявлення про корисні звички; розуміє та пояснює з допомогою вчителя ознаки свого росту і розвитку; розповідає за наочністю та опорними словами про щоденне піклування про	Розвиток наочно-образного мислення та зв'язного мовлення на основі формування понять про вікові зміни власного організму та умінь турбуватися про власне здоров'я. Розвиток полісенсорного сприймання.

		<p>(травми, захворювання) та їх профілактика. Вплив телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я.</p> <p>Почуття, що заважають бути здоровими та щасливим серед людей. Гнів, дратівливість. Агресія. Шляхи подолання негативних станів. Вміння володіти собою. Вправи на релаксацію.</p>	<p>власне здоров'я; частково характеризує з допомогою вчителя окремі поняття, що стосуються порушення здоров'я та шкідливого впливу телебачення, комп'ютерів, мобільних телефонів та інших електронних засобів на здоров'я; повідомляє доступними способами за запитаннями вчителя про стан свого настрою та почуття; розпізнає з допомогою вчителя ситуації, що покращують настрій; вербальні та невербальні вияви емоцій; має уявлення про способи впливу на свій настрій, епізодично їх застосовує;</p> <p>*називає за опорною схемою окремі ознаки здоров'я; *добирає під контролем вчителя відповідний наочно-дидактичний матеріал стосовно ознак розвитку людини. *має уявлення про способи загартування організму; *фрагментарно відтворює з допомогою вчителя елементарні поняття, що стосуються дій запобігання порушень здоров'я; *повторює оцінні судження інших без достатнього осмислення.</p>	<p>Формування процесів пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями.</p> <p>Формування узагальненості сприймання (виділення суттєвих властивостей, ознак).</p> <p>Корекція емоційно-вольової сфери шляхом формування початкових уявлень про самопереконання, самонаказ, самовиховання, про способи впливу на свій настрій.</p> <p>Розвиток процесів узагальнення та порівняння.</p> <p>Формування соціальної поведінки та способів міжособистісної взаємодії.</p> <p>Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення засвоєного матеріалу на основі запам'ятовування правил щоденного піклування про власне здоров'я.</p> <p>Виховання довільності поведінки на уроці.</p> <p>Формування вмінь застосовувати набуті знання на практиці.</p>
2		<p>Здорове харчування</p> <p>Режим та</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>пояснює з допомогою</p>	<p>Розвиток розумових операцій аналізу,</p>

		<p>збалансованість харчування. Вітаміни та мікроелементи, їх вплив на здоров'я. Вода– необхідна складова життя людини. Можливі небезпеки при використанні неякісної води. Вибір продуктів харчування. Переваги натуральних продуктів. Негативний вплив смажених страв. Харчові отруєння. Домедична допомога при харчових отруєннях.</p>	<p>вчителя чому дітям (підліткам) потрібно вживати воду, овочі, фрукти та молочні продукти щодня; називає з допомогою вчителя основні ознаки харчових отруєнь; виконує з допомогою вчителя елементарні практичні дії, пов'язані з наданням домедичної допомоги при харчових отруєннях;</p> <p>*розповідає за наочною опорою (схеми, малюнки) та з допомогою вчителя доступними способами про основні продукти харчування; *фрагментарно відтворює з допомогою вчителя (опорні слова, словосполучення) елементарні поняття стосовно небезпеки вживання недоброякісних продуктів; *ознайомлений з основними правилами домедичної допомоги при харчових отруєннях.</p>	<p>синтезу, порівняння, узагальнення.</p> <p>Збагачення словникового запасу учнів шляхом формування уявлень про режим та збалансованість харчування; вживання води; вітаміни та мікроелементи, їх вплив на здоров'я.</p> <p>Розвиток навичок диференційованого сприймання образного та вербального матеріалу.</p> <p>Розвиток стійкості уваги, можливості її розподілу та переключення.</p> <p>Розвиток спостережливості.</p> <p>Формування потреби турбуватися про своє здоров'я, вживати якісні продукти.</p> <p>Формування уявлень про шляхи запобігання харчовим отруєнням та способи надання домедичної допомоги.</p> <p>Виховання дисциплінованості, відповідальності.</p>
3		<p>Шкідливі звички</p> <p>Небезпека куріння та вживання алкогольних і токсичних речовин. Протидія небажаним пропозиціям (ствердження свого «Я», вплив реклами, друзів,</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>частково розповідає з допомогою вчителя про шкідливий вплив куріння та вживання алкогольних і токсичних речовин на організм людини; розпізнає знак «Курити</p>	<p>Формування загального уявлення про шкідливі звички та їх небезпеку.</p> <p>Розвиток мислення та мовлення на основі формування умінь</p>

		<p>родини та інші чинники, що можуть призвести до шкідливих звичок). Знак «Курити заборонено». Курці - потенційні порушники правил пожежної безпеки, які провокують виникнення пожеж у будинках (будівлях), квартирах, лісі, степу. Пагубність пасивного куріння.</p>	<p>заборонено»; частково характеризує наслідки пасивного куріння для власного здоров'я та здоров'я оточуючих;</p> <p>*фрагментарно відтворює з допомогою вчителя та/або з використанням дидактичного (наочного) матеріалу елементарні поняття щодо небезпеки куріння та вживання алкогольних і токсичних речовин; *ознайомлений з наслідками пасивного куріння; *показує за вказівкою вчителя знак «Курити заборонено».</p>	<p>протидіяти небажаним пропозиціям.</p> <p>Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування окремих фактів навчального матеріалу.</p> <p>Виховання безпечності та відповідальності за власні вчинки.</p> <p>Виховання портеби піклуватися про власну безпеку, відмовлятися від небезпечної пропозиції.</p>
	11 год.	Розділ II. Основи безпеки життєдіяльності		
4		<p>Безпека оточуючого середовища</p> <p>Місто. Село. Селище (відповідно до місцевих умов). Конструктивні особливості сучасних будинків (будівель), їх електро-, водо-, тепло- і газопостачання. Можливі небезпечні ситуації (руйнування будівель, пошкодження електромережі, гарячого та холодного водопостачання). Типові причини їх виникнення. Аварійні ситуації та способи оповіщення про аварію. Дії мешканців під час виникнення відповідних аварійних ситуацій. Підручні способи самозахисту. Домедична допомога при ураженні</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>розрізняє та пояснює за наочною опорою конструктивні особливості сучасних будинків (будівель), їх електро-, водо-, тепло- і газопостачання; відтворює з допомогою вчителя навчальний матеріал, характеризуючи правила можливі небезпечні ситуації; за допомогою інструкції та консультації вчителя частково самостійно виконує практичні дії, пов'язані з використанням підручних способів самозахисту та домедичної допомоги;</p> <p>*має уявлення про аварійні ситуації та способи оповіщення про аварію; *розрізняє за наочною</p>	<p>Формування узагальненості сприймання шляхом засвоєння нової інформації.</p> <p>Формування осмисленості сприймання інформації стосовно можливих небезпечних ситуацій (руйнування будівель, пошкодження електромережі, гарячого та холодного водопостачання) та типових причин їх виникнення.</p> <p>Стимулювання активності та самостійності учнів на уроці.</p> <p>Розвиток регулюючої функції мовлення на</p>

		електричним струмом, попадання хімічних речовин (засобів побутової хімії) на шкіру та в очі, при стисненні частин тіла, отруєнні отрутохімікатами.	опорою та допомогою вчителя найпростіші можливі небезпечні ситуації (руйнування будівель, пошкодження електромережі, гарячого та холодного водопостачання).	основі розуміння правил та інструкцій під час виникнення відповідних аварійних ситуацій. Формування навичок безпеки та звернення по допомогу до батьків та інших членів родини. Корекція просторової орієнтації та просторових уявлень шляхом формування практичних дій, що пов'язані з використанням підручних способів самозахисту та домедичної допомоги. Формування вміння орієнтуватися у ситуації, відтворювати порядок дій повідомлення відповідних служб про небезпечну ситуацію. Виховання безпечності та відповідальності за власні вчинки.
5		Безпека велосипедиста Сигнали регулювання дорожнього руху. Види перехресть. Елементи конструкції велосипеда, що впливають на безпеку велосипедиста (дзвоник, кермо, дзеркало, гальма, фари, світлоповертачі, габаритні вогні, захисні дуги, захисні накладки) та перевірка їх справності. Рух на велосипеді.	<i>Учень/учениця:</i> називає та показує на наочному матеріалі (ілюстративні зображення, фотографії) основні конструктивні елементи велосипеда; розв'язує з допомогою вчителя прості типові навчальні ситуаційні задачі відповідно до Правил дорожнього руху для велосипедиста; *показує на наочному	Розвиток пам'яті (запам'ятовування та відтворення) на основі ознайомлення з правилами безпечного руху для велосипедистів, дорожніми знаками та дорожньою розміткою. Розвиток зв'язного мовлення, стійкості уваги.

		<p>Виконання маневрів на велосипеді. Стійкість руху велосипедиста. Перевезення вантажу, пасажирів. Рух за різних погодних умов. Основні види дорожньотранспортних пригод (ДТП). Поведінка при ДТП. Основні вимоги Правил дорожнього руху для велосипедиста. Основні відомості про дорожню розмітку. Дорожня розмітка. Основні знаки, що потрібно знати велосипедисту.</p>	<p>матеріалі (ілюстративні зображення, фотографії) та за інструкцією основні конструктивні елементи велосипеда; *має уявлення про правила безпечного руху для велосипедистів, дорожні знаки та дорожню розмітку.</p>	<p>Формування та розвиток вмінь розповідати за планом, послідовно передаючи зміст почутого, прочитаного або побаченого.</p> <p>Стимулювання активності та самостійності учнів на уроці.</p> <p>Виховання уважності на дорозі.</p>
	6 год.	Розділ III. Довкілля		
7		<p>Захист життя та гідності людини</p> <p>Охорона здоров'я дітей. Держава на захисті життя людини. Служби захисту населення: пожежна служба, міліція, швидка допомога, служба газу, служба цивільної оборони.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>має уявлення про цінність життя людей та турботу держави про життя дітей; називає основні служби захисту населення; з допомогою вчителя пояснює їх призначення;</p> <p>*ознайомлений з поняттями людської гідності та цінності життя; *відтворює з допомогою вчителя окремі факти навчального матеріалу стосовно назв та функційного призначення служб захисту населення.</p>	<p>Розвиток усвідомленості, швидкості й точності сприйняття образно-вербальної інформації.</p> <p>Розвиток емоційного ставлення до почутого.</p> <p>Формування вміння орієнтуватися у ситуації, відтворювати порядок дій повідомлення відповідних служб про небезпечні ситуації.</p> <p>Формування потреби цінувати людське життя та поважати права людини.</p> <p>Виховання відповідальності та особистої гідності.</p>
8		Дитина в автономній ситуації	<i>Учень/учениця:</i>	Формування

		<p>У лісі (степу). Правила поведінки у лісі. Правила розпалювання вогнища та способи надійного гасіння. Дії під час виникнення пожежі у лісі (степу). Їстівні рослини, ягоди. Способи захисту від звірів, комах, змій. Профілактика захворювань під час перебування у лісі. Способи запобігання ураження блискавкою, укусів змій, кліщів, комах, отруєння рослинами.</p> <p>На воді. Правила поведінки на воді. Причини небезпеки на воді в літню пору. Подолання почуття самотності та беззахисності. Способи повідомлення про своє місцезнаходження.</p>	<p>фрагментарно відтворює елементарні поняття щодо безпеки ігор, що можуть призвести до потрапляння до закритого простору, з якого важко вибратися; частково самостійно дає визначення з допомогою вчителя негативним наслідкам виникнення пожежі у лісі; розповідає за запитаннями вчителя про безпеку поведінки в лісі та на воді, називає способи повідомлення про своє місцезнаходження; добирає з допомогою вчителя та наочною відповідний одяг для відпочинку на природі (у лісі, на воді);</p> <p>*має уявлення про способи безпечної поведінки під час її виникнення (як діяти, якщо загубився чи заблукав; як уникнути зустрічі з дикими тваринами; правила поведінки на воді).</p>	<p>аналітико-синтетичної діяльності.</p> <p>Стимулювання активності в спілкуванні під час бесіди з вчителем та іншими учнями.</p> <p>Формування узагальненості сприймання (виділення суттєвих властивостей, ознак).</p> <p>Розвиток емоційного сприймання та відтворення навчального матеріалу.</p> <p>Формування вміння орієнтуватися у ситуації, відтворювати порядок дій повідомлення відповідних служб про небезпечну ситуацію.</p> <p>Виховання позитивного ставлення до виконуваної діяльності.</p> <p>Виховання безпечності та відповідальності за власні вчинки.</p>
--	--	--	--	--

Орієнтовні навчальні досягнення учнів на кінець року:

- характеризує окремі ознаки здоров'я, наводить прості приклади дій щодо збереження здоров'я;
- розпізнає вікові зміни власного організму, спостерігає за показниками свого здоров'я і розвитку;
- пояснює необхідність уживання різноманітної корисної їжі та належної кількості води;
- дотримується режимних моментів та настанов для профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості;
- уміє за необхідності звертатися по допомогу до вчителів, родичів, друзів;

- уміє визначати риси свого характеру; виконувати вправи для релаксації, відпочивати і займатися улюбленими справами;
- має уявлення про негативні наслідки вживання тютюну й алкоголю; надмірного захоплення комп'ютерними іграми;
- знає можливі небезпеки під час катання на велосипеді, правила поведінки при ДТП;
- знає власні обов'язки щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- знає правила поведінки на відпочинку (у лісі, на воді);
- моделює за опорною схемою практичні (ігрові) ситуації здоров'язбережувального змісту;
- застосовує набуті корисні звички, правила попередження та розв'язання конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності.

***Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- здатен назвати окремі поняття, що стосуються здоров'я та безпеки життєдіяльності;
- має уявлення про елементарні поняття здорового способу життя і безпечної поведінки;
- здатен відтворювати окремі факти навчального матеріалу;
- здатен частково вирішувати завдання безпечної для здоров'я взаємодії з дорослими та однолітками під час звичайних життєвих ситуацій;
- здатен епізодично виконувати практичні дії, що формують безпечну поведінку;
- здатен елементарно піклуватися про себе та власне здоров'я;
- здатен дотримуватися інструкцій дорослого стосовно безпеки у школі, класі, на вулиці, вдома та під час небезпечних ситуацій;
- здатен до комунікативної взаємодії з дорослими з питань власної життєдіяльності (звернутися по допомогу, повідомити про проблеми здоров'я, про власні потреби зрозумілими для інших та доступними для себе способами).

7 клас
(35 годин, 1 год. на тиждень)

№ з/п	К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	16 год.	Розділ І. Людина і здоров'я		
1		<p>Здоровий спосіб життя</p> <p>Цілісність здоров'я: взаємозв'язок фізичної, соціальної, психічної і духовної його складових. Чинники здоров'я.</p> <p>Показники розвитку дитини. Обов'язки членів родини щодо збереження і зміцнення здоров'я.</p> <p>Вплив рухової активності на розвиток організму. Принципи загартовування.</p> <p>Профілактика порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату у школярів.</p> <p>Відновлення рівня здоров'я після хвороби.</p> <p>Гігієна порожнини рота.</p> <p>Розпорядок дня. Сон і здоров'я. Втома і перевтома.</p> <p>Попередження перевтоми.</p> <p>Гігієна оселі. Повітря, його значення для здоров'я.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>називає складові здоров'я; визначає з допомогою вчителя чинники впливу на здоров'я та чинники, що сприяють гармонійному фізичному розвитку; розпізнає з допомогою вчителя вікові зміни власного організму; визначає під контролем вчителя рівень свого фізичного розвитку; дотримується під контролем вчителя настанов для профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості; з допомогою вчителя наводить приклади впливу здоров'я на можливість виконання різних видів діяльності учня;</p> <p>*називає з допомогою вчителя окремі поняття, що стосуються здорового способу життя; *епізодично виконує під керівництвом і контролем учителя практичні дії, що</p>	<p>Формування процесів пізнавальної діяльності шляхом ознайомлення учнів з новими поняттями стосовно здоров'язбережувальної поведінки.</p> <p>Розвиток наочно-образного мислення та зв'язного мовлення на основі формування умінь, що сприяють попередженню порушень зору, слуху, опорно-рухового апарату.</p> <p>Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення засвоєного матеріалу на основі запам'ятовування основних режимних моментів та гігієнічних правил і вимог.</p> <p>Розвиток полісенсорного сприймання.</p> <p>Збагачення досвіду здоров'язбережувальної діяльності на основі формування навичок забезпечення здорового способу життя (праця та відпочинок).</p> <p>Формування вмій застосовувати набуті знання на практиці.</p> <p>Виховання довільності поведінки та потреби турбуватися про власне здоров'я.</p>

			формують здоров'язбережувальну поведінку.	
2		<p>Здорове харчування</p> <p>Вимоги до харчування підлітків. Збалансоване харчування. Питний режим. Харчування при інтенсивному фізичному навантаженні. Профілактика йододефіциту.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>розповідає за запитаннями та опорними словами про значення збалансованого харчування для життя і здоров'я людини; пояснює необхідність споживання різноманітної корисної їжі та належної кількості води під час фізичного навантаження;</p> <p>*з допомогою вчителя називає окремі поняття, що стосуються правил здорового харчування та вживання води.</p>	<p>Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.</p> <p>Збагачення словникового запасу учнів шляхом формування уявлень про значення збалансованого харчування для життя і здоров'я людини.</p> <p>Розвиток навичок диференційованого сприймання образного та вербального матеріалу.</p> <p>Формування потреби турбуватися про своє здоров'я.</p> <p>Формування уявлень про шляхи профілактики йододефіциту.</p> <p>Виховання дисциплінованості, відповідальності.</p>
3		<p>Шкідливі звички</p> <p>Наркотичні та аналогічні хімічні речовини. Небезпека їх використання для життя. Наркозалежність та її стадії. Складність її позбутися. Взаємозв'язок наркоманії та ВІЛ-інфікування. Допомога відповідних інституцій та фахівців (анонімні служби, соціальні служби, батьки, психологи тощо) при бажанні позбавитися наркотичної</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>має уявлення про згубну дію куріння, алкоголю, наркотичних і токсичних речовин на здоров'я; називає з допомогою вчителя ознаки наркотичної залежності; має уявлення про відповідальність за розповсюдження наркотичних речовин;</p> <p>*ознайомлений про небезпеку куріння, алкоголю,</p>	<p>Формування узагальненості сприймання на основі виділення суттєвих ознак, властивостей.</p> <p>Формування діалогічного та зв'язного мовлення.</p> <p>Розвиток аналізуючого спостереження на основі формування вмінь розпізнавати симптоми наркотичної залежності.</p> <p>Виховання сумлінності та відповідальності за розповсюдження наркотичних речовин.</p>

		залежності. Кримінальна відповідальність за торгівлю (розповсюдження) наркотичних речовин.	наркотичних і токсичних речовин.	
4		Здоров'язбережуваль на поведінка Емоційне здоров'я. Спілкування людей. Стосунки людей. Типи стосунків. Стосунки у сім'ї, класі, молодіжному середовищі. Вплив стосунків людей на їхнє здоров'я. Співпереживання. Співчуття. Поняття конфлікту. Причини виникнення конфліктів. Способи попередження конфліктів. Можливі наслідки конфлікту. Способи подолання конфліктів та виходу з них. Стресовий стан та психологічна рівновага. Стрес: позитивний і негативний. Особливості власної поведінки в умовах надзвичайної ситуації. Подолання стресового стану відповідно до індивідуальних можливостей дитини.	<i>Учень/учениця:</i> має уявлення про вплив стосунків людей на здоров'я; з допомогою вчителя наводить приклади вчинків, гідних поваги; називає різні вияви настрою; має уявлення про стрес; називає за допомогою вчителя ознаки позитивного та негативного стресу; за запитаннями розповідає про способи подолання особистого стресового стану; має уявлення про конфлікт; під контролем вчителя дотримується правил спілкування з дорослими та доброзичливого спілкування з однолітками; *використовує засоби вербального і невербального спілкування; *фрагментарно відтворює елементарні поняття щодо емоційного здоров'я; *ознайомлений з позитивним впливом на здоров'я дружніх	Формування асоціативного мислення на основі ознайомлення з новими поняттями. Розвиток зв'язного мовлення та навичок соціальної взаємодії. Корекція емоційно-вольової сфери шляхом формування потреби зберігати рівновагу в стресовій ситуації. Виховання стриманості та поміркованості. Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння. Формування навичок самоконтролю. Корегування емоційно- вольової сфери, розвиток зв'язного та діалогічного мовлення. Виховання вольових (довільність поведінки) та моральних (доброзичливість, чемність тощо) рис характеру.

			стосунків між однокласниками та іншими хлопчиками і дівчатками.	
	15 год.	Розділ II. Основи безпеки життєдіяльності		
5		<p>Пожежна безпека</p> <p>Пожежонебезпечні речовини та матеріали. Пожежна безпека при поводженні з синтетичними, горючими та легкозаймистими матеріалами та речовинами (лаки, фарби, спирти, бензин). Вибухонебезпечні паро- і газоповітряні суміші, пожежо- і вибухонебезпечний пил. Профілактичні заходи по запобіганню пожеж, що викликані вищезгаданими причинами. Правила пожежної безпеки у власній домівці. Причини виникнення пожеж. Особливості поводження з пічним опаленням у зимовий період. Дії у разі виникнення пожеж. Гасіння пожежі в квартирі на початковій стадії загоряння. Способи дихання в зоні пожежі. Підручні засоби захисту органів дихання від чадного газу. Дії при виникненні пожежі в сусідніх квартирах, на сходах багатоповерхового будинку. Допомога людям, на яких загорівся одяг.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>знає (відповідає на запитання) правила пожежної безпеки; словесно визначає з допомогою вчителя власні дії при пожежі в квартирі, кімнаті, класі; виконує з допомогою вчителя (за наслідкуванням) елементарні практичні дії, пов'язані з технологією надання домедичної допомоги потерпілому;</p> <p>*ознайомлений з правилами поводження під час пожеж; *відтворює за допомогою вчителя або з використанням дидактичної наочності окремі факти навчального матеріалу.</p>	<p>Розвиток запам'ятовування та адекватного відтворення інформації на основі вивчення правил поведінки під час пожеж.</p> <p>Розвиток просторової орієнтації під час формування знань про поведінку при пожежі в квартирі, кімнаті.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичної діяльності мозку.</p> <p>Збагачення словникового запасу тематичною термінологією.</p> <p>Формування умінь застосовувати набуті знання на практиці.</p> <p>Розвиток готовності прийняти вербальну (запитання вчителя) та наочну (таблиці, схеми) допомогу.</p> <p>Виховання стриманості та організованості.</p>

6		<p>Безпека у побуті</p> <p>Газ у побуті. Вплив газу та продуктів його згоряння на здоров'я людини. Правила безпечного користування газом у побуті. Особливі властивості зрідженого газу (кольори, запах, вага тощо). Правила зберігання та розташування газу, що знаходиться у балонах. Дії у разі витоку газу (не вмикати світло, не світити сірниками, не курити, не користуватися відкритим вогнем, провітрити приміщення, перевірити (перекрити) крани газопостачання, зателефонувати до відповідної служби порятунку). Запобігання отруєнню. Ознаки отруєння. Домедична допомога при отруєннях газом.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>знає (відповідає на запитання) правила використання газових приладів та відключення їх від мережі в разі виникнення небезпечної ситуації; словесно визначає з допомогою вчителя власні дії у разі витоку газу; має уявлення щодо небезпеки дихання чадним та зрідженим газами; виконує з допомогою вчителя (за наслідуванням) елементарні практичні дії, пов'язані з технологією надання домедичної допомоги потерпілому;</p> <p>*ознайомлений з правилами поведіння у разі витоку газу; *відтворює за допомогою вчителя або з використанням дидактичної наочності окремі факти навчального матеріалу.</p>	<p>Формування усвідомленості сприймання шляхом ознайомлення з основними правилами користування газовими приладами.</p> <p>Корекція емоційно-вольової сфери на основі формування потреби опанувати своїми почуттями під час незвичайної ситуації.</p> <p>Збагачення словникового запасу тематичною термінологією.</p> <p>Формування уміння застосовувати набуті знання на практиці.</p> <p>Виховання організованості та відповідальності.</p>
7		<p>Безпека пасажирів легкового автомобіля</p> <p>Загальні відомості про будову автомобіля. Травмуючі фактори всередині автомобіля. Безпечні місця в автомобілі. Основні види ДТП з легковим автомобілем (зіткнення,</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>називає та показує на наочному матеріалі (ілюстративні зображення, фотографії) основні конструктивні елементи автомобіля; розв'язує з</p>	<p>Формування наочно-образного та наочно-дійового мислення.</p> <p>Розвиток пам'яті (запам'ятовування та відтворення) на основі ознайомлення з правилами поведінки пасажирів легкового автомобіля.</p>

		<p>перевертання, падіння у воду). <u>Способи захисту від травмування в легковому автомобілі, якщо знаходишся на передньому, задньому сидіннях.</u> <u>Правила поведінки під час пожежі в автомобілі.</u> Дорожні знаки.</p> <p>Поведінка пасажирів. Посадка і висадка з легковому автомобіля. Правила поведінки під час руху: не відволікати водія, не торкатися ручок дверей, не гратися гострими, ріжучими предметами, не висовувати у вікна руки, голову, не бавитися пасами безпеки, їх замками. Користування захисними системами: паси безпеки, підголовники, надувні подушки. Регулювання захисних систем і правила користування ними.</p>	<p>допомогою вчителя прості типові навчальні ситуаційні задачі відповідно до правил поведінки пасажирів легковому автомобіля; за допомогою наочного матеріалу (таблиці з дорожними знаками) частково самостійно або з допомогою вчителя пригадує та називає дорожні знаки, що вивчалися в 1-6 класах; з допомогою вчителя та/або за інструкцією виконує практичні дії, що пов'язані зі способами повідомлення відповідних служб у разі ДТП;</p> <p>*показує на наочному матеріалі (ілюстративні зображення, фотографії) та за інструкцією основні конструктивні елементи автомобіля; *має уявлення про способи захисту від травмування в легковому автомобілі. *відтворює за допомогою вчителя або з використанням дидактичної наочності окремі факти навчального матеріалу.</p>	<p>Розвиток зв'язного мовлення, стійкості уваги.</p> <p>Формування потреби застосовувати набуті знання на практиці.</p> <p>Формування здоров'язбережувальної поведінки шляхом закріплення навичок користування захисними системами легковому автомобіля.</p> <p>Формування та розвиток вмінь розповідати за планом, послідовно передаючи зміст почутого, прочитаного або побаченого.</p> <p>Стимулювання активності та самостійності учнів на уроці.</p> <p>Виховання сумлінності та відповідальності за власну поведінку.</p>
	4 год.	Розділ III. Довкілля		
8		Захист життя та гідності людини	<i>Учень/учениця:</i> має уявлення про	Розвиток усвідомленості, швидкості й точності

		<p>Конституція України. Загальна декларація ООН «Про права людини».</p> <p>Державний захист від дискримінації (обмеження прав), рабства, катування, торгівлі людьми, в т.ч. дітьми.</p> <p>Особиста відповідальність за здоров'я.</p>	<p>цінність життя людей та турботу держави про життя дітей (підлітків); з допомогою вчителя наводить приклади порушення прав дитини (підлітка);</p> <p>*ознайомлений з поняттями людської гідності та цінності життя.</p> <p>*ознайомлений з особистою відповідальністю за здоров'я.</p>	<p>сприйняття образно-вербальної інформації.</p> <p>Розвиток емоційного ставлення до почутого.</p> <p>Формування потреби цінувати людське життя та поважати права людини.</p> <p>Розвиток мотивації дбайливого ставлення до власного життя та здоров'я.</p> <p>Розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків.</p> <p>Формування активності та навичок соціальної взаємодії під час спілкування.</p> <p>Виховання відповідальності.</p>
9		<p>Забруднення навколишнього середовища</p> <p>Фактори, що негативно впливають на здоров'я людини (забруднення повітря вихлопними газами, землі - маслами і паливом, шумове забруднення, смог). Способи захисту від надмірного шуму, брудного повітря. Шляхи поліпшення екологічного стану навколишнього середовища.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>називає з допомогою вчителя фактори, що негативно впливають на здоров'я людини; розповідає за запитаннями вчителя про особистий захист від надмірного шуму, брудного повітря.</p> <p>*ознайомлений з факторами, що негативно впливають на здоров'я людини;</p> <p>*повторює без достатнього осмислення оцінки судження інших щодо забруднення навколишнього середовища.</p>	<p>Формування усвідомленості сприймання та засвоєння наочно-вербальної інформації.</p> <p>Розвиток пізнавальних процесів шляхом формування потреби захищати себе від надмірного шуму, брудного повітря.</p> <p>Розвиток життєвих навичок, спрямованих на заохочення вести здоровий спосіб життя.</p> <p>Стимулювання активності та самостійності в роботі.</p> <p>Виховання дисциплінованості, відповідальності.</p>

Орієнтовні навчальні досягнення учнів на кінець року:

- характеризує складові здоров'я;

- визначає рівень свого фізичного розвитку;
- пояснює значення збалансованого харчування для життя і здоров'я людини;
- дотримується режимних моментів та настанов для профілактики порушень зору, слуху, постави і плоскостопості;
- наводить прості приклади дій щодо збереження здоров'я;
- уміє за необхідності звертатися по допомогу до вчителів, родичів, друзів;
- уміє визначати риси свого характеру та різні вияви настрою;
- дотримується правил спілкування з дорослими та доброзичливого спілкування з однолітками;
- має уявлення про відповідальність за розповсюдження наркотичних речовин;
- знає можливі небезпеки під час пожежі та витоку газу;
- знає правила поведінки пасажирів легкового автомобіля;
- знає власні обов'язки щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- знає про особистий захист від надмірного шуму, брудного повітря;
- моделює відповідні життєві ситуації за опорною схемою;
- застосовує набуті корисні звички, правила розв'язання конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності.

***Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- має уявлення про елементарні поняття здоров'я, хвороби, безпеки, небезпеки;
- здатен назвати окремі поняття, що стосуються здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
- здатен частково вирішувати завдання безпечної для здоров'я взаємодії з дорослими та однолітками під час змодельованих (ігрових) практичних та звичайних життєвих ситуацій;
- здатен епізодично виконувати практичні дії, що формують безпечну поведінку під час пожежі та витоку газу;
- проявляє зацікавленість до змісту бесід та ігрових завдань, що пов'язані зі збереженням здоров'я та безпечною поведінкою;
- здатен відтворювати окремі факти навчального матеріалу стосовно забруднення навколишнього середовища;
- здатен елементарно піклуватися про себе та власне здоров'я, виконувати доступні гігієнічні процедури, фізичні вправи та вправи на релаксацію;
- здатен повторити оцінні судження інших без достатнього осмислення;
- здатен дотримуватися інструкцій дорослого стосовно безпеки пасажирів легкового автомобіля;
- здатен до комунікативної взаємодії з дорослими з питань власної життєдіяльності (звернутися по допомогу, повідомити про проблеми здоров'я, про власні потреби зрозумілими для інших та доступними для себе способами).

8 клас

(17,5 годин, 0,5 години на тиждень)

№ з\п	К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	8	Розділ І. Людина і здоров'я		
1		Здоровий спосіб життя Здоровий спосіб життя як умова збереження та	<i>Учень/учениця:</i> - має уявлення про основні навички	Розвиток пізнавальних процесів на основі

2		<p>зміцнення здоров'я. Складові здорового способу життя. Формування здорового способу життя. Значення навичок і звичок для здоров'я. Правила здорового способу життя. Вибір способу життя. Наслідки гіподинамії. Здорове харчування. Наслідки та профілактика ожиріння.</p> <p>Шкідливі звички Сучасні проблеми наркоманії та токсикоманії, алкоголізму та тютюнопаління. Негативний вплив на стан здоров'я людини наркотиків, тютюну та алкоголю. Причини розповсюдження наркотичних речовин, алкоголю, тютюну. Організації, служби, установи, що надають допомогу людям, які потрапили у наркотичну, тютюнову та алкогольну залежність.</p> <p>Здоров'язбережувальна поведінка Власні дії, що можуть допомогти уникнути та позбавитися наркотичної, тютюнової та алкогольної залежності. Відповідальність за розповсюдження наркотичних речовин.</p>	<p>здорового способу життя; - за допомогою вчителя <i>коментує</i> та <i>співвідносить</i> власний вибір стосовно здорового способу життя; - <i>усвідомлює</i> важливість вироблення навичок здорового способу життя, необхідність дотримання правил здорового способу життя; - з допомогою вчителя <i>намагається співвіднести</i> та <i>порівнювати</i> особистий спосіб життя і життя людей із шкідливими звичками; - під керівництвом педагога <i>намагається стежити</i> за власним самопочуттям при дотриманні правил здорового способу життя; - <i>ознайомлений</i> про небезпечність занять наркобізнесом (попадання в залежність від торговців наркотиками); - <i>має уявлення</i> про шляхи звернення по допомогу у разі позбавлення від наркотичної, тютюнової та алкогольної залежності; - під керівництвом вчителя (під час штучно створених, ігрових ситуацій) <i>намагається управляти</i> своєю поведінкою і</p>	<p>ознайомлення з новою інформацією щодо впливу здорового способу життя на самопочуття людини.</p> <p>Розвиток усвідомленості сприйняття мовлення.</p> <p>Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення засвоєного матеріалу про основні навички здорового способу життя.</p> <p>Розвиток регулюючої функції мовлення на основі розширення загальних понять про вплив здорового способу життя на життєдіяльність людини.</p> <p>Формування навичок дотримання правил здорового способу життя.</p> <p>Розвиток мислення під час порівняння особистого способу життя і життя людей із шкідливими звичками.</p> <p>Розвиток процесів узагальнення та порівняння на основі формування навичок спостереження за власним самопочуттям при дотриманні правил здорового способу життя.</p> <p>Виховання переконання</p>
3				

			<p>вибиратися із натовпу, а також не піддаватися на провокаційні дії, уникати залучення до наркобізнесу та вживання наркотиків, алкоголю, тютюну;</p> <p>* <i>ознайомлений</i> з основними навичками здорового способу життя;</p> <p>* за запитаннями вчителя <i>фрагментарно розповідає</i> про вплив здорового способу життя на самопочуття та життєдіяльність людини;</p> <p>* з опорою на наочність (таблиці, схеми) <i>намагається порівнювати</i> цінність здоров'я і наслідки нездоров'я;</p> <p>* <i>намагається</i> самостійно <i>дотримуватись</i> здорового способу життя;</p> <p>* <i>епізодично виконує</i> під керівництвом і контролем учителя практичні дії, що формують здоров'язбережувальні у поведінку.</p>	<p>дотримуватись здорового способу життя.</p> <p>Розвиток аналізуючого спостереження та емоційно-вольової сфери під час формування вмінь уникати участі у потенційно небезпечних діях, володіти собою, діяти за обставинами, не піддаватися на провокаційні дії, уникати залучення до наркобізнесу та вживання наркотиків, алкоголю, тютюну.</p>
	5,5	Розділ II. Основи безпеки життєдіяльності		
4		<p>Пожежна безпека <i>Пожежна безпека електричних мереж.</i> Запобігання виникненню пожеж від електричного струму. Правила гасіння пожеж, викликаних електричним струмом. Використання пожежного інвентарю та підручних</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>- за інструкцією <i>відтворює</i> правила безпечного користування електричними приладами (під час змодельованої ігрової ситуації);</p> <p>- <i>знає та намагається дотримуватись</i> правил пожежної</p>	<p>Розвиток мислення та пам'яті на основі вивчення правил безпечного користування електричними приладами.</p> <p>Розвиток узагальненості сприймання правил</p>

5	<p>засобів на першій стадії розвитку пожежі. <i>Захист.</i> План евакуації при пожежі. Способи оповіщення населення про пожежу. Правила пожежної безпеки у навчальних кабінетах, школі, в громадському приміщенні, квартирі (домівці). Рятуння людей. Засоби пожежогасіння. Домедична допомога постраждалим від пожеж.</p>	<p>безпеки у навчальних кабінетах, в громадському приміщенні, квартирі (під час змодельованої ігрової ситуації); - <i>має уявлення</i> про відповідальність за підпалення; - за питаннями <i>може розповісти</i> основні правила для мотоциклістів; - за допомогою наочного матеріалу (таблиці) <i>розповідає</i> про особливості купання у місцевих водоймах; - <i>має уявлення</i> про вплив сільськогосподарської діяльності на стан природного середовища. - за допомогою наочності <i>обирає</i> засоби пожежогасіння; - <i>намагається самостійно користуватися</i> правилами дорожнього руху для пішоходів.</p>	<p>гасіння пожеж, викликаних електричним струмом. Формування відповідальності при вивченні правил пожежної безпеки у навчальних кабінетах, домівці. Розвиток усвідомлення відповідальності за навмисний підпал.</p>
6	<p>Відповідальність за навмисний підпал, пожежу, що сталася за необережного поводження з вогнем. Побутова безпека Безпека оселі. Правила безпеки при користуванні засобами побутової хімії, газовими приладами та пічним опаленням. Безпека пасажирів мотозасобу та вантажного автомобіля <i>Основні відомості про мотозасоби.</i> Види мотозасобів (мотоцикл, скутер, мотороллер, мопед). Активна та пасивна безпека конструкції мотозасобів. <i>Безпека руху мотозасобу.</i> Хто може керувати мотозасобами. Захисний одяг для мотоцикліста та пасажирів. Перевезення пасажирів на мотоциклах. Правила для пасажирів мотоцикла. Основні вимоги <i>Правил дорожнього руху</i> для мотоциклістів. Особливості руху мотоцикла з причепом та без нього.</p>	<p><i>розповідає</i> про особливості купання у місцевих водоймах; - <i>має уявлення</i> про вплив сільськогосподарської діяльності на стан природного середовища. - за допомогою наочності <i>обирає</i> засоби пожежогасіння; - <i>намагається самостійно користуватися</i> правилами дорожнього руху для пішоходів. * за опорними питаннями <i>називає</i> причини пожежі; * за допомогою вчителя або дорослого <i>намагається обирати</i> (в умовах змодельованої ігрової ситуації) дії по самозахисту під час пожеж; * з допомогою вчителя <i>намагається відповідно діяти</i> під час евакуації з громадського приміщення;</p>	<p>Розвиток оперативної пам'яті та процесів відтворення на матеріалі вивчення основних правил для мотоциклістів, а також під час ознайомлення з особливостями купання у місцевих водоймах. Збагачення словникового запасу шляхом засвоєння інформації про вплив сільськогосподарської діяльності на стан природного середовища. Формування навичок користування первинними засобами пожежогасіння (вогнегасниками, пожежними кранами, які є в наявності у школі) та допоміжними засобами.</p>
7	<p>Особливості руху мотоцикла з причепом та без нього. <i>Безпека пасажирів вантажного автомобіля.</i></p>	<p>* за опорними питаннями <i>називає</i> причини пожежі; * за допомогою вчителя або дорослого <i>намагається обирати</i> (в умовах змодельованої ігрової ситуації) дії по самозахисту під час пожеж; * з допомогою вчителя <i>намагається відповідно діяти</i> під час евакуації з громадського приміщення;</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичної діяльності головного</p>

	<p>Безпечні місця у вантажному автомобілі. Посадка та висадка. Заборона перевезення дітей у кузовах. Поведінка пасажирів вантажного автомобіля. Небезпечні вантажі. Види ДТП. Положення тіла, які знижують ризики травмування під час ДТП. Дії свідків ДТП.</p> <p>Організація дорожнього руху Організація дорожнього руху. Правила дорожнього руху. Пріоритети в дорожньому русі. Регулювання дорожнього руху: регулювальник, світлофор, знаки, розмітка. Основні правила руху дорогою та через перетини. Дорожні знаки.</p> <p>Забруднення навколишнього середовища Вплив сільськогосподарської діяльності людини на стан навколишнього середовища. Добрива. Пестициди. Вплив забруднення ґрунтів на здоров'я людини. Небезпечність купання та риболовлі у місцях зливу промислових відходів; водоймищах, розташованих біля смітників та промислових підприємств; зрошувальних системах полів (на конкретних прикладах).</p>	<p><i>* ознайомлений з правилами безпеки пасажирів мотозасобу та вантажного автомобіля.</i></p>	<p>мозку на основі формування вміння обирати оптимальний варіант дій по самозахисту під час пожеж.</p> <p>Розвиток регулюючої функції мовлення під час удосконалення навичок надання допомоги при опіках.</p> <p>Розвиток аналізуючого спостереження, просторової орієнтації та просторових уявлень шляхом формування умінь користуватися правилами дорожнього руху для пішоходів.</p> <p>Вдосконалення навички використання підручних засобів для допомоги потопаючому.</p> <p>Стимулювання активності та самостійності в роботі.</p> <p>Виховання культури поведінки.</p> <p>Виховання уважного, доброзичливого ставлення до людей та однолітків.</p> <p>Виховання позитивного ставлення до виконуваної діяльності.</p>
4	Розділ III. Довкілля		

				<p>Розвиток та вдосконалення своїх фізичних та психічних можливостей з метою протистояння небезпекам.</p> <p>Виховання дисциплінованості та відповідальності.</p>
--	--	--	--	---

Орієнтовні навчальні досягнення учнів на кінець року:

- характеризує основні навички здорового способу життя, наводить приклади дій щодо збереження здоров'я;
- стежить за власним самопочуттям, спостерігає за показниками свого здоров'я;
- пояснює негативний вплив на стан здоров'я людини наркотиків, тютюну та алкоголю;
- має уявлення про негативні наслідки вживання наркотичних речовин, тютюну й алкоголю;
- уміє за необхідності відмовлятися від пропозиції вжити наркотики;
- знає можливі небезпеки для пасажирів мотозасобів та вантажівки,
- знає правила поведінки при ДТП;
- знає власні обов'язки щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- знає правила поведінки при зустрічах з хуліганями, шахраями;
- моделює за опорною схемою практичні (ігрові) ситуації здоров'язбережувального змісту;
- застосовує набуті корисні звички, правила попередження та розв'язання конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності.

*** Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- здатен назвати окремі поняття, що стосуються основних навичок здорового способу життя;
- має уявлення про елементарні поняття здорового способу життя та показники власного здоров'я;
- здатен відтворювати окремі факти навчального матеріалу;
- здатен частково вирішувати завдання безпеки пасажирів мотозасобів та вантажівки;
- здатен епізодично виконувати практичні дії, що формують безпечну поведінку;
- здатен елементарно піклуватися про себе та власне здоров'я;
- здатен дотримуватися інструкцій дорослого стосовно безпеки внаслідок вживання наркотичних речовин, тютюну й алкоголю;
- здатен до комунікативної взаємодії з дорослими з питань власної життєдіяльності (звернутися по допомогу, повідомити про проблеми здоров'я, про власні потреби зрозумілими для інших та доступними для себе способами);
- має уявлення про правила поведінки при зустрічах з хуліганями, шахраями.

9 клас
(17,5 годин, 0,5 години на тиждень)

№ з\п	К-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Орієнтовні навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
	8	I. Людина і здоров'я		
1		<p>Здоровий спосіб життя</p> <p>Індивідуальний розвиток підлітків</p> <p>Вікові особливості індивідуального розвитку підлітків. Ознаки статевого дозрівання. Репродуктивне здоров'я .</p> <p>Чинники ризику індивідуального розвитку. Особливості стану шкіри в підлітковому віці. Типи шкіри. Особливості догляду за шкірою. Попередження захворювань шкіри дівчат і хлопців. Косметичні проблеми підлітків. Косметичні засоби і здоров'я. Косметичні засоби для дівчат. Косметичні засоби для хлопців.</p> <p>Здоров'язбережувальна поведінка у підлітковому віці</p> <p>Поняття «гендер». Гендерні відмінності чоловіка та жінки. Особливості гендерних стосунків в сучасному молодіжному суспільстві. Види підліткових компаній. Ознаки небезпечних компаній. Способи протидії негативному соціальному впливу.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - з опорою на наочність (схеми, малюнки) <i>розповідає</i> про основні ознаки статевого дозрівання; - <i>має уявлення</i> щодо особливостей стану шкіри в підлітковому віці; - з допомогою вчителя та за запитаннями <i>порівнює та називає ознаки</i> змін на шкірі обличчя, ознаки типів шкіри, ознаки косметичних проблем підлітків; - <i>намагається застосовувати</i> необхідні заходи для усунення косметичних проблем підліткового віку (під час змодельованої ігрової ситуації); - <i>має уявлення</i> про чинники ризику індивідуального розвитку; - <i>ознайомлений</i> з поняттям «гендер»; - з опорою на наочність <i>визначає</i> ознаки статевого дозрівання; - <i>усвідомлює</i> необхідність догляду за шкірою та вплив належного догляду на стан шкіри; - <i>має поняття</i> про необхідність рухової активності в 	<p>Формування усвідомленості сприймання на основі узагальнення інформації про основні ознаки статевого дозрівання, про особливості стану шкіри в підлітковому віці, про необхідні заходи для усунення косметичних проблем підлітків.</p> <p>Розвиток аналізуючого спостереження.</p> <p>Розвиток емоційного ставлення до прочитаного та</p> <p>Формування потреби у догляді за шкірою, у необхідності рухової активності та користуванні косметичними засобами за віком.</p> <p>Формування зв'язного мовлення та мисленнєвої діяльності під час пояснення показників індивідуального розвитку та на основі формування вміння визначати індивідуальний рівень фізичного здоров'я, стан шкіри обличчя, добирати засоби індивідуальної гігієни.</p> <p>Формування навичок самоконтролю.</p>
2				

			<p>підлітковому віці, а також про необхідність застосування косметичних засобів за віком;</p> <p>- з допомогою та за запитаннями вчителя <i>коментує та пояснює</i> показники свого індивідуального розвитку;</p> <p>- за запитаннями <i>називає</i> ознаки небезпечних компаній;</p> <p>- <i>намагається самостійно</i> або за підказкою вчителя <i>спостерігати</i> за показниками індивідуального розвитку;</p> <p>- з допомогою вчителя <i>визначає</i> індивідуальний рівень фізичного здоров'я, стан шкіри обличчя;</p> <p>- під контролем вчителя/дорослого <i>намагається самостійно добирати</i> засоби індивідуальної гігієни та необхідні засоби для догляду за шкірою (під час змодельованої ігрової ситуації);</p> <p>- <i>самостійно</i> за інструкцією <i>користується</i> індивідуальними косметичними засобами;</p> <p>- <i>намагається самостійно дотримуватися</i> правил догляду за шкірою та користуватися засобами індивідуальної гігієни;</p>	<p>Закріплення навичок користування індивідуальними косметичними засобами.</p> <p>Виховання бажання дотримуватися правил догляду за шкірою з використанням засобів індивідуальної гігієни.</p> <p>Виховання уважного, доброзичливого ставлення до однолітків.</p>
--	--	--	--	---

			* з опорою на наочність (схеми, малюнки) <i>розпізнає</i> основні ознаки статевого дозрівання; * <i>епізодично виконує</i> під керівництвом і контролем учителя практичні дії, що формують здоров'язбережувальн у поведінку в підліткових компаніях та під час негативного соціального впливу.	
	4	Розділ II. Основи безпеки життєдіяльності		
3	4	<p>Надзвичайні ситуації природного походження Надзвичайні ситуації (землетрус, зсув, обвал, сильний вітер, смерчі, пилові бурі, град, злива, сильне налипання мокрого снігу, ожеледь, хуртовина, мороз, ранній льодостав, відрив прибережного льоду, затори, селі, підвищення рівня ґрунтових вод, снігові лавини); <i>пожежі</i> (торф'яні (підземні), лісові (низові, верхові), степових та хлібних масивів), характерні для вашої місцевості. Причини їх виникнення. Попередні типові ознаки.</p> <p>Правила поведінки в небезпечних ситуаціях (НС)</p> <p style="text-align: center;">Сигнали ли попередження населення про НС. Організація</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>має уявлення</i> про порушення умов життя при виникненні стихійних лих, аварій та катастроф; - за запитаннями вчителя <i>може розповісти</i> про типові причини виникнення стихійних лих та техногенних аварій; - <i>має уявлення</i> про попередні ознаки стихійного лиха; - з допомогою та за запитаннями вчителя <i>коментує</i> та пояснює можливу (вдома, на вулиці та інших місцях) власну поведінку під час відповідних стихійних лих та техногенних аварій; - <i>має уявлення</i> про вплив екстремальної ситуації на психічний стан людини; - за інструкцією або з опорою на наочність (схеми, малюнки) <i>намагається пояснити</i> власні дії 	<p>Формування усвідомленості сприймання інформації про надзвичайні ситуації природного походження, про причини виникнення стихійних лих та техногенних аварій.</p> <p>Формування вміння пригадати значення знайомих понять.</p> <p>Розвиток розумових операцій (аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння) на основі уточнення понять про вплив екстремальної ситуації на психічний стан людини.</p> <p>Формування вміння орієнтуватися у ситуації на основі ознайомлення з сигналами попередження населення про НС та правилами надання домедичної допомоги.</p> <p style="text-align: center;">Розвиток аналізуючого</p>

		<p>рятувальних робіт.</p> <p>Правила надання домедичної допомоги потерпілим при тривалому здавленні тканин, отруєннях окисом вуглецю, парами бензину, керосину, попаданнях хімічних речовин на шкіру, а також під час зупинки артеріальних і венозних кровотеч, обробки ран, застосування штучного дихання різними способами та непрямого масажу серця.</p>	<p>під час гасіння одягу, що загорівся на людині або на собі (під час змодельованої ігрової ситуації);</p> <p>- має уявлення про шляхи запобігання ураженню органів дихання та шкіри шкідливими хімічними речовинами;</p> <p>- знає про сигнали попередження населення про НС (надзвичайні ситуації);</p> <p>- має уявлення про правила надання домедичної допомоги;</p> <p>- намагається оцінювати ризик, запропонованої вчителем, ситуації, знаходити альтернативи виходу з неї з найменшими негативними наслідками (<i>розробляє план дій</i>), пояснює наслідки прийнятого рішення (під час змодельованої ігрової ситуації);</p> <p>- разом з вчителем та під його керівництвом намагається управляти своїми почуттями, не панікувати, допомагати дорослим організувати по можливості рятувальні роботи, влаштовувати сховища;</p> <p>- має уявлення про домедичну допомогу;</p> <p>- під контролем вчителя може</p>	<p>спостереження шляхом формування навичок оцінювання ризику запропонованої вчителем ситуації та пошуку альтернативи виходу з неї.</p> <p>Розвиток емоційно-вольової сфери на основі формування вміння керувати своїми почуттями, намагатися діяти розважливо та чітко.</p> <p>Стимулювання активності у спілкуванні.</p> <p>Розвиток регулюючої функції мовлення на основі виконання словесних вказівок під час формування навичок надання домедичної допомоги.</p> <p>Розвиток просторової орієнтації та просторових уявлень (в умовах</p>
--	--	---	--	--

			<p><i>використовувати</i> за призначенням засоби індивідуальної аптечки;</p> <p>- під час моделювання ситуацій <i>допомагає</i> дорослим під час надання домедичної допомоги потерпілим;</p> <p>- з допомогою вчителя <i>може інформувати</i> про характер НС за телефоном (під час змодельованої ігрової ситуації);</p> <p>* за допомогою вчителя та наочною <i>називає</i> основні види надзвичайних ситуацій природного походження;</p> <p>* <i>ознайомлений</i> з правилами надання домедичної допомоги;</p> <p>* <i>намагається</i> під контролем педагога <i>діяти</i> у відповідності до інструкцій.</p>	<p>змодельованої ігрової ситуації) на основі формування вміння виносити постраждалих з зони небезпеки.</p> <p>Стимулювання соціальної активності та творчої діяльності учнів.</p> <p>Виховання вольових та моральних (доброзичливість, співчуття, відповідальність) рис характеру.</p>
	5,5	Розділ III. Довкілля. Громадянська безпека		
5		<p>Держава на захисті безпеки громадянина Право людини на життя, свободу, недоторканість. Посягання на життя, майно, особисті речі - порушення прав людини. Значення та форми соціального страхування. Захист потерпілого з боку держави. Напад, шантаж. Поведінка при загрозі нападу, шантажу. Типові приклади уникнення небезпечних ситуацій. Засоби самозахисту.</p>	<p><i>Учень/учениця:</i></p> <p>- має уявлення про норми законів України щодо захисту життя, здоров'я, майна громадян від злочинних посягань та покарання за скоєні злочини та правопорушення;</p> <p>- за запитаннями вчителя <i>співвідносить</i> власні фізичні, фізіологічні, психологічні можливості та шляхи виходу із надзвичайних ситуацій;</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичної діяльності на основі ознайомлення з нормами законів України щодо захисту життя, здоров'я, майна громадян від злочинних посягань та покарання за скоєні злочини та правопорушення.</p> <p>Розвиток усвідомленості та точності полісенсорного сприйняття інформації.</p> <p>Розвиток запам'ятовування та</p>

6		<p>Умови, за яких громадянин України може мати спеціальні засоби захисту: газові балончики, холодну зброю, нарізну зброю. Кримінальний кодекс України.</p> <p>Відповідальність за хуліганство, крадіжки, напади, викрадення, шантаж, підпали, необережне поводження з вогнем.</p> <p>Особливості самозахисту</p> <p>Самозахист. Межа самозахисту.</p> <p>Природна система самозахисту людини. Захисні реакції організму.</p> <p>Умовні та безумовні рефлекси. Залежність терміну реакції людини від її фізичних, фізіологічних та психологічних особливостей.</p>	<p>- має уявлення про дозволені засоби самооборони (газові балончики, зброя тощо) та правила їх придбання, використання;</p> <p>- з допомогою вчителя та з опорою на наочність (таблиці, схеми) намагається знаходити оптимальні дії по саморяттуванню та рятуванню інших людей відповідно ситуації, що склалася (під час змодельованої ігрової ситуації);</p> <p>* ознайомлений з нормами законів України щодо захисту життя людини (дитини);</p> <p>* під контролем вчителя, під час штучно створених, ігрових ситуацій, намагається передбачати та уникати небезпечних наслідків.</p>	<p>адекватного відтворення інформації.</p> <p>Збагачення словникового запасу учнів на основі уточнення понять про дозволені засоби самооборони (газові балончики, зброя тощо), правила їх придбання та використання, про моделі безпеки при нападі, шантажі тощо.</p> <p>Формування вміння орієнтуватися в ситуації, передбачати та уникати небезпечних ситуацій.</p> <p>Формування вмінь контролювати і оцінювати власні дії.</p> <p>Розвиток вміння використовувати (наочну та вербальну) допомогу з боку вчителя.</p> <p>Виховання довільної поведінки.</p> <p>Виховання дисциплінованості та відповідальності.</p>
---	--	--	--	--

Орієнтовні навчальні досягнення учнів на кінець року:

- характеризує основні вікові особливості індивідуального розвитку підлітків;
- називає ознаки статевого дозрівання, стежить за власним самопочуттям, спостерігає за показниками свого здоров'я;
- пояснює особливості догляду за шкірою;
- має уявлення про косметичні проблеми підлітків, косметичні засоби догляду за шкірою;
- має уявлення про гендерні відмінності чоловіка та жінки;
- називає ознаки небезпечних компаній;
- уміє за необхідності здійснювати протидію негативному соціальному впливу;
- знає власні обов'язки щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- знає правила поведінки в небезпечних ситуаціях;
- моделює за опорною схемою практичні (ігрові) ситуації здоров'язбережувального змісту;
- застосовує набуті корисні звички, правила попередження та розв'язання конфліктів, безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях та видах діяльності.

*** Орієнтовні показники стану сформованості життєвої компетентності учнів на кінець року:**

- має уявлення про основні вікові особливості індивідуального розвитку підлітків;
- здатен назвати ознаки статевого дозрівання;
- здатен відтворювати елементарні дії по догляду за шкірою;
- здатен частково вирішувати завдання безпечної для здоров'я взаємодії з дорослими та однолітками під час небезпечних ситуацій;
- здатен дотримуватися інструкцій дорослого стосовно протидії негативному соціальному впливу;
- здатен до комунікативної взаємодії з дорослими з питань власної життєдіяльності (звернутися по допомогу, повідомити про проблеми здоров'я, про власні потреби зрозумілими для інших та доступними для себе способами).

Освітня галузь «Здоров'я і фізична культура» «Фізична культура»

Метою навчального предмету «Фізична культура» є фізичне вдосконалення школярів: розвиток умінь і навичок здорового способу життя, формування фізичної культури та сприяння всебічному розвитку особистості, гармонізація психофізичного розвитку та корекція його порушень, забезпечення оптимальної адаптації здобувачів освіти до фізичних і соціальних умов довкілля.

Реалізацію мети забезпечує розв'язання наступних взаємопов'язаних **завдань**

1) оздоровчих:

- зміцнення здоров'я, підвищення захисних сил організму;
- розвиток функціональності та компенсаторних можливостей аналізаторів і міжаналізаторних зв'язків;
- сприяння всебічному гармонійному психофізичному розвитку;
- збільшення адаптаційних можливостей до змін внутрішнього середовища та фізичних умов довкілля;
- підвищення фізичної і розумової працездатності;
- профілактика захворювань, стресових станів засобами фізичної культури;
- освоєння навичок здорового способу життя;

2) корекційно-розвивальних:

- попередження та корекція вад психофізичного розвитку, вторинних порушень;
- розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості);

3) освітніх:

- формування знань про особисту гігієну, здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення, як невід'ємні складові загальної культури людини;
- мовленнєвий розвиток, збагачення та конкретизація активного та пасивного словника школярів;
- формування достатнього рівня практичних умінь і навичок; збагачення рухового досвіду школярів;

4) виховних:

- сприяння моральному, естетичному, розумовому та трудовому вихованню здобувачів освіти;
- формування потреби до занять фізичною культурою і спортом, здорового способу життя;
- формування позитивної соціальної поведінки учнів: виховання морально-вольових якостей, комунікативних навичок, культури спілкування; формування адекватної самооцінки тощо.

5 клас
I частина
УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	16	<p>Гімнастика Теоретичні відомості. Здоровий спосіб життя. Фізична культура як складова здорового способу життя.</p> <p>Дихальні вправи Очисне дихання (див. дод. №5). Динамічні дихальні вправи.</p>	<p>Учень: має елементарне поняття про здоровий спосіб життя, фізичну культуру як складову здорового способу життя; виявляє інтерес до занять фізичною культурою; здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (при підказці чи за вказівкою вчителя); дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (при підказці чи за нагадуванням вчителя); орієнтується в спортивному залі (при підказці чи під контролем учителя); *здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням вчителя); *орієнтується в спортивному залі (за</p>	<p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Збагачення та конкретизація словникового запасу.</p> <p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної</p>

		<p>Вправи на розтягування Махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори.</p> <p>Елементарні акробатичні вправи Вис лежачи. Перекид уперед з упору присівши. Перекид назад з упору присівши.</p> <p>Вправи на розслаблення Напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи).</p>	<p>допомогою чи за вказівкою вчителя); *сприймає звернене мовлення вчителя;</p> <p>здійснює очисне дихання (за допомогою чи за показом учителя); виконує динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом). *виконує динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя);</p> <p>Називає (усно, жестово) основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці вчителя); виконує симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори (наслідуючи чи за показом вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (наслідуючи чи за нагадуванням учителя). *виконує симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори (за допомогою чи наслідуючи</p>	<p>та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психоемоційної напруги. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості.</p> <p>Розвиток практичного мислення. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану. Корекція фізичної напруги. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p> <p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток</p>
--	--	---	---	--

		<p>Вправи для розвитку координаційних здібностей Перекид уперед з упору присівши. Перекид назад з упору присівши. Торкання пучками пальців інших пальців або заданих учителем частин тіла послідовно (без зорового контролю). Вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві.</p> <p>Стройові вправи Ходьба з лівої ноги за командою вчителя. Перешиккування із колони по одному в колону по три (по чотири) способом</p>	<p>учителя);</p> <p>Сприймає звернене мовлення вчителя; відповідає (усно, жестово) на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує вис лежачи (за допомогою чи за показом вчителя); виконує перекид уперед з упору присівши, перекид назад з упору присівши (за допомогою чи наслідуючи вчителя). *виконує групування в присіді (за допомогою чи наслідуючи учителя); *виконує упор присівши (за допомогою чи наслідуючи учителя);</p> <p>Називає (усно, жестово) основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи) (наслідуючи чи за показом учителя); дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням</p>	<p>узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.</p> <p>Розвиток довільного сприймання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (гнучкості). Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання стриманості.</p>
--	--	--	---	--

		<p>послідовних поворотів ліворуч. Повороти в русі.</p> <p>Ритмопластичні вправи Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом). Елементи української хореографії (з використанням мультимедійних засобів).</p>	<p>учителя). *виконує посилене стискання пальців рук (і ніг) з наступним їх розслабленням і струсами (за допомогою чи наслідуючи учителя); дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).</p> <p>Уміє торкатись (без зорового контролю) пучками пальців інших пальців або заданих учителем частин тіла послідовно (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві (за допомогою чи за показом учителя); виконує перекид уперед з упору присівши (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує перекид назад з упору присівши (за допомогою чи наслідуючи вчителя); дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). *виконує передачу предмету (наприклад, прапорця, іграшки) з руки в руку з обмеженням зорового сприйняття (за</p>	<p>Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (спритності). Збагачення словникового запасу.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток</p>
--	--	---	--	---

		<p>Вправи з використанням гімнастичних предметів і снарядів</p> <p>Перекочування набивного м'яча в парах. Кидання м'яча чи медицинболу назад через голову.</p> <p>Присідання, повороти з набивним м'ячем.</p>	<p>допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>Відповідає (усно, жестово) на запитання за темою уроку (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує команди вчителя (при підказці); використовує спортивну термінологію (за допомогою вчителя); називає основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); знає своє місце в строю (при підказці вчителя); здійснює ходьбу з лівої ноги за командою (наслідуючи чи за показом учителя); виконує повороти в русі (за показом чи при підказці вчителя); виконує перешиккування із колони по одному в колону по три (по чотири) способом послідовних поворотів ліворуч (за показом чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя).</p> <p>*виконує повороти на місці переходом (за</p>	<p>узагальненості уявлень.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості).</p> <p>Формування та розвиток формул рухів.</p> <p>Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p> <p>Розвиток регулюючої функції мовлення.</p> <p>Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p> <p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток здатності до здійснення</p>
--	--	---	---	--

		<p>Кистьова та пальчикова гімнастика Виверти долонями з переплетеними пальцями назовні. Торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням). Мудра «Землі»; мудра «Сходи небесного храму» (див. дод. б).</p> <p>Імітаційні вправи Пересування як гуска, коза (цап). Імітація квітки, що розпускається. Імітація дій вчителя та учня.</p>	<p>допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію тощо) (за вказівкою вчителя) називає (усно, жестово) основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них (наслідуючи чи за показом учителя); змінює ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); виконує елементи української хореографії (наслідуючи чи за показом вчителя); емоційно реагує на танцювальні ситуації; вміє порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); вміє узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). *сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя)</p>	<p>аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Естетичний розвиток. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної сфери. Розвиток відчуття ритму та темпу. Розвиток уяви. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички правильної постави. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника. Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p> <p>Розвиток довільної</p>
--	--	---	---	--

		<p>*виконує елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них (за допомогою вчителя);</p> <p>Називає (усно, жестово) використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя);</p> <p>сприймає текст (слова) на табличках (при допомозі чи при підказці вчителя);</p> <p>адекватно реагує на зауваження та рекомендації вчителя;</p> <p>виконує стрибки та біг з предметами (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p>виконує перекочування набивного м'яча в парах (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p>виконує кидання м'яча чи медицинболу назад через голову (за допомогою чи за показом вчителя);</p> <p>здійснює присідання, повороти з набивним м'ячем (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p>адекватно спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи при підказці вчителя);</p> <p>вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці</p>	<p>пам'яті.</p> <p>Розвиток операційно-організаційного компонента мислення.</p> <p>Розвиток об'єму та розподілу уваги.</p> <p>Розвиток позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток основних часових та просторових уявлень.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток цілеспрямованих рухів рук.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів та взаємодії обома руками.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості).</p> <p>Розвиток навичок діалогічного мовлення.</p> <p>Виховання дисциплінованості, навичок спілкування та роботи в колективі.</p> <p>Розвиток концентрації уваги.</p> <p>Розвиток</p>
--	--	--	--

		<p>вчителя).</p> <p>Відповідає (усно, жестово) на запитання за темою уроку (при підказці вчителя); виконує зчіплення та розчіплення пальців, виверти долонями з переплетеними пальцями назовні (за допомогою чи за показом учителя); проводить виверти долонями з переплетеними пальцями назовні (за допомогою чи за показом учителя); виконує торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує мудри (за допомогою вчителя); вмiє узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).</p> <p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за вказівкою вчителя) називає (усно, жестово) суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за допомогою чи при підказці вчителя); використовує здобуті рухові навички для</p>	<p>мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.</p> <p>Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток дрібної моторики рук.</p> <p>Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Закріплення навички правильного дихання та узгодження фаз дихання з виконанням вправ.</p> <p>Виховання старанності, наполегливості.</p> <p>Розвиток цілеспрямованої уваги.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо).</p> <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p> <p>Розвиток здатності</p>
--	--	--	--

			<p>імітації (ходьбу, стрибки, повзання тощо); імітує руховими діями окремих тварин, предмети: імітує рух к гуски, кози (цапа); квітки, що розпускається (за допомогою чи за показом учителя); виконує імітацію дій вчителя та учня (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вмє порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); виявляє адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя); *сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); *розрізняє зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за допомогою вчителя).</p>	<p>до самовираження. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості.</p>
2	14	<p>Спортивно-прикладні вправи Легка атлетика Теоретичні відомості. Травматизм і способи його запобігання. Здоров'я та здоровий спосіб життя. Ходьба: спиною</p>	<p>Учень: має елементарне поняття про травматизм і способи його запобігання; здоров'я та здоровий спосіб життя; називає (усно, жестово) основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви.</p>

	<p>вперед по прямій лінії (маленькими кроками); по похилій площині без опори. Хода по гімнастичній лаві: з предметом в руках; навшпиньки (маленькими кроками); обминаючи перешкоди. Біг: зі зміною швидкості; обминаючи перешкоди; з високим підніманням стегна; слабо пересіченою місцевістю; повільний на дистанцію 300 м; з прискоренням. Елементи футболу. Стрибки: у довжину з місця поштовхом обох ніг на точність; у довжину з розбігу через перешкоду (h=40 см); з обертанням скакалки вперед; через довгу скакалку, що обертається. Стрибки на одній та на двох ногах по міткам. Елементи баскетболу. Метання: малого м'яча по підлозі (стіні) та його ловля двома руками та однією рукою; м'яча в вертикальну ціль, в корзину; малого м'яча із-за спини через плече. Лазіння: по канату; перелізання через перешкоду з опорною ногою. Повзання: по-</p>	<p>задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за допомогою чи при підказці вчителя); використовує спортивну термінологію (за допомогою вчителя); виконує різні види ходьби по підлозі, похилій площині та гімнастичній лаві (за допомогою чи за показом учителя); здійснює різні види бігу з дотриманням правильної постави (наслідуючи чи за показом учителя); виконує стрибки у довжину з місця та у довжину з розбігу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує елементи футболу та баскетболу (наслідуючи чи за показом вчителя); виконує стрибки з скакалкою, стрибки по міткам (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує метання та ловлю малого м'яча в різних в.п. (за допомогою чи за показом учителя); здійснює лазіння по канату, перелізання через перешкоду (за допомогою вчителя); виконує повзання попластунському (за допомогою чи наслідуючи вчителя); адекватно спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі</p>	<p>Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок</p>
--	---	---	---

		пластунському.	виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи за нагадуванням учителя); *виконує різні види ходьби та бігу (за допомогою вчителя); *виконує стрибки на двох ногах по міткам (за допомогою вчителя); *здійснює перелізання через перешкоду (за допомогою вчителя); *виконує повзання по-пластунському (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує метання та ловлю малого м'яча (за допомогою вчителя).	адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.
3	8	Лижна підготовка Теоретичні відомості: Пори року, їх основні ознаки. Профілактика переохолодження, відмороження. Оздоровче значення лижної підготовки. Підбір лиж і палиць. Техніка ступного та ковзного кроку (з палицями); поперемінного двокрокового кроку. Шиккування в колону по одному на лижах; ступний та ковзний крок з палицями; поперемінний двокроковий крок; гальмування "плугом"; сходження ступним кроком і	Учень: має поняття про правила поведінки та техніку безпеки при проведенні лижної підготовки; підбір лиж і палиць; профілактику переохолодження та відмороження; має елементарне поняття про оздоровче значення лижної підготовки; техніку ступного та ковзного кроку (з палицями); поперемінного двокрокового кроку; вміє підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (за допомогою чи під	Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція адекватності прояву емоцій, розвиток їх урегульованості. Закріплення навички правильної постави. Закріплення навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки.

		<p>“драбинкою”. Спуск з невеликого схилу в основній стійці; пересування слабо пересіченою місцевістю; проходження дистанції 1000м (без врахування часу). Участь в іграх.</p>	<p>контролем учителя); дотримується правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за підказкою чи під контролем учителя); називає (усно, жестово) основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує шиккування в колону по одному на лижах; ступний та ковзний крок з палицями; поперемінний двокроковий крок; гальмування “плугом” (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує сходження ступним кроком і «драбинкою» (за допомогою чи наслідуючи вчителя); приймає участь в рухливих іграх (під контролем учителя); виконує спуск зі схилу; пересування слабо пересіченою місцевістю; проходження дистанції без врахування часу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати дихання з рухом на лижах (наслідуючи чи за нагадуванням учителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою</p>	<p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Формування та розвиток формул рухів. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та колективізму.</p>
--	--	--	---	---

			<p>чи під контролем учителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *має уявлення про правила поведінки та техніку безпеки при проведенні лижної підготовки; підбір лиж і палиць; профілактику переохолодження та відмороження (за допомогою чи під контролем учителя); *вміє узгоджувати дихання з рухом на лижах (наслідуючи чи за допомогою учителя); *виконує пересування на лижах рівнинною місцевістю (проходження дистанції без врахування часу) (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p>	
4	6	<p>Вправи за вибором школи Плавання Теоретичні відомості. Культура поведінки. Техніка плавання способом кроль.</p> <p>Вправи імітуючі елементи плавання способом кроль (на суші та в воді). Пірнавання крізь обруч. Плавання способом брас (дистанція 20 м, без врахування часу). Ігри в воді (наприклад, ігри з</p>	<p>Учень: має елементарне поняття про культуру поведінки; техніку плавання способом кроль; дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за підказкою чи під контролем учителя); відповідає (усно, жестово) на запитання за темою уроку (при підказці вчителя); виконує вправи, імітуючі елементи плавання способом кроль (за допомогою</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток емоційної сфери. Профілактика</p>

		<p>м'ячем, “Рибки та рибки”, “Бар’єрне плавання” тощо).</p>	<p>чи наслідуючи вчителя); виконує плавання способом брас на дистанцію 20 м (за допомогою чи за показом учителя); вміє узгоджувати дихання з гребками (наслідуючи чи за нагадуванням вчителя); виконує пірнання крізь обруч (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє грати в 4-5 ігор у воді (за допомогою чи наслідуючи вчителя); емоційно реагує на проведення заняття з плавання. *дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою чи під контролем учителя); *виконує вправи, що імітують елементи плавання способом кроль (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою вчителя).</p>	<p>порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Закріплення навички правильного дихання під час плавання та виконання вправ в воді та на суші. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості, акуратності та навичок взаємодії.</p>
5	26	<p>Ігри Теоретичні відомості. Народні обряди, традиції, українські народні ігри. Культура спілкування. Правила та зміст вибраних ігор.</p> <p>Для розвитку уваги, мислення: “Мисливці й лисиці”, “Паперові перегони”, “Лист на долоні” тощо.</p>	<p>Учень: має поняття про правила та зміст розучених ігор; має елементарне поняття про культуру спілкування; народні обряди, традиції, українські народні ігри; виконує правила поведінки при проведенні ігор (за нагадуванням учителя);</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток</p>

		<p>Для розвитку координації рухів, рівноваги: “Волейбол з повітряними кульками”, “Гуси”, “Паперові перегони”, “Заповзяті цапики” тощо.</p> <p>Для розвитку спритності: “Мисливці й лисиці”, “Волейбол з повітряними кульками”, “Паперові перегони” тощо.</p> <p>Для розвитку гнучкості: “Кицьчин хвіст” тощо.</p> <p>Для розвитку швидкості: “Волейбол з повітряними кульками”, “Гуси” тощо.</p> <p>Для розвитку сили: “Гуси” тощо.</p> <p>Для розвитку витривалості: “Гуси”, “Заповзяті цапики” тощо.</p> <p>Для розвитку дрібної моторики: “Лист на долоні” тощо.</p> <p>З елементами бігу, стрибків: “Паперові перегони” тощо.</p> <p>З метанням, киданням, ловлею: “Мисливці й лисиці” тощо.</p> <p>Для розвитку комунікаційних навичок: “Лист на долоні”, “Волейбол з повітряними кульками”, “Заповзяті цапики” тощо.</p>	<p>дотримується техніки безпеки при проведенні ігор (при підказці чи за нагадуванням учителя);</p> <p>відповідає (усно, жестово) на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці вчителя);</p> <p>виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя);</p> <p>емоційно реагує на ігрові ситуації;</p> <p>вміє грати в 10 – 11 ігор (за підказкою вчителя);</p> <p>адекватно спілкується з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя);</p> <p>здійснює взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя);</p> <p>*виконує правила поведінки при проведенні ігор (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за допомогою вчителя);</p> <p>*уміє грати в 4-5 ігор (за допомогою учителя).</p>	<p>просторової уяви.</p> <p>Розвиток рефлексії емоційних станів.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток адекватності емоційних реакцій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Розвиток координації.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії.</p> <p>Розвиток рухової пам’яті.</p> <p>Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника.</p> <p>Виховання навичок взаємодії, комунікативних навичок, культури спілкування.</p>
--	--	--	---	--

Орієнтовні досягнення учнів на кінець року

- використовувати збережені аналізатори в практичній діяльності;
- мати елементарне поняття про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження;
- мати елементарне поняття про культуру поведінки; культуру спілкування; народні обряди, традиції, українські народні ігри;
- відповідати (усно, жестово) на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя);
- називати (усно, жестово) основні ознаки використаного предмета; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за допомогою чи при підказці вчителя);
- вести діалог з учителем (учнем) (при підказці вчителя);
- виконувати елементи футболу та баскетболу (за допомогою чи за показом учителя);
- проводити аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя);
- планувати виконання рухової дії (за допомогою чи при підказці вчителя);
- здійснювати взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (за допомогою чи під контролем учителя).

*Орієнтовані показники сформованості життєвої компетентності:

- мати елементарне уявлення про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження;
- мати уявлення про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави (за допомогою вчителя);
- орієнтуватись у спортивному залі та роздягальні;
- сприймати звернене мовлення вчителя;
- сприймати використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);
- виконувати команди та рекомендації учителя при виконанні вправи (за допомогою вчителя);
- виконувати задані фізичні вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- мати елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за допомогою вчителя);
- мати елементарне уявлення про основні просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя);
- узгоджувати дихання з фазами рухів (за допомогою вчителя);
- узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя);
- використовувати засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя).

ДРУГА ЧАСТИНА

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ

Система організації шкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи спеціальних шкіл для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку спрямована на реалізацію основних напрямів Національної доктрини розвитку освіти України в XXI столітті, затвердженої Указом Президента України від 17.04.2002 №347/2002, Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженої Указом Президента України від 01.09.1998 №963/98, відповідно до Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, схваленої Указом Президента України від 25 червня 2013 року №344/2013, впроваджується з метою:

- формування у дітей навичок здорового способу життя;
- формування розуміння цінності здоров'я;
- оптимізації режиму навчально-виховного процесу;
- збільшення рухової активності дітей;
- мовленнєвого розвитку;
- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

Програмою з фізичної культури початкової ланки освіти передбачено щоденне проведення режимних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Гімнастика до уроків

Гімнастика проводиться щодня протягом 15 хв, закінчуючись за 5 хв до початку 1 уроку. Форма одягу – звичайна шкільна. За сприятливих погодних умов її проводять на свіжому повітрі.

Комплекс гімнастики до уроків складається з 5 – 8 загальнорозвиваючих та коригуючих вправ. В комплекси гімнастики до уроків для дітей з обмеженими розумовими можливостями важливо включити дихальні вправи, вправи для формування м'язового корсету, розвитку координаційних здібностей.

Фізкультурні хвилини

Проводяться періодично під час загальноосвітніх уроків з метою запобігання загальної і локальної втоми, підвищення продуктивності праці (як розумової, так і фізичної), збільшення рухової активності дітей, профілактики та корекції порушень постави.

Обов'язковим є проведення фізкультхвилин починаючи з 3-го уроку, бажаним – на всіх загальноосвітніх уроках.

Комплекс складається з 3 – 4 загальнорозвиваючих і коригуючих вправ (вже знайомих учням по урокам фізичної культури) і триває 2 – 3 хв. Позитивно впливає включення дихальних вправ, вправ на розслаблення, для покращення зору, для формування м'язового корсету, для м'язів рук і ніг; кистьової та пальчикової гімнастики, елементів малорухливих розвиваючих ігор.

Фізичні вправи на великих перервах

Велике значення для підвищення фізичної та розумової працездатності, здатності учнів до навчання має правильно організований відпочинок на перервах. Фізичні вправи на великих перервах призначені не просто для збільшення рухової активності дітей, а й для вдосконалення їх рухових умінь і навичок. Вони проводяться щоденно, за відповідної погоди – на повітрі протягом 20 хвилин.

Використовується програмний матеріал: вправи з предметами, спортивно-прикладні вправи (повзання, лазіння тощо); середньорухливі та малорухливі (не допускаючи надмірної втоми чи збудження) ігри та естафети тощо. Важливо, щоб розваги на перервах приносили радість дітям – потрібно віддавати перевагу фізичним вправам, які викликають найбільший інтерес учнів цього віку. Закінчуються фізичні вправи за 4 – 5 хв до початку уроку.

Фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань

Проводяться в другій половині дня, під час організованого виконання домашніх завдань, протягом 5 хв і включають 5 –6 вправ. Вправи, що складають комплекс, мають бути знайомими учням і виконуватись в провітреному приміщенні.

В комплекс входять дихальні вправи, вправи на розслаблення, для покращення зору, для м'язів рук, ніг і тулуба; кистьова та пальчикова гімнастика, елементи ігор тощо.

Фізкультурні заняття в другій половині дня

Це щоденні заняття не менше 1 години організуються вихователем. Вони є обов'язковими для всіх учнів, за винятком тих, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної групи чи звільнені лікарем. Заняття краще проводити на повітрі в усі пори року (при виконанні гігієнічних норм). Тривалість заняття може бути збільшена.

Залежно від місця проведення, фізкультурні заняття включають вправи основної гімнастики, спортивно-прикладні вправи, ігри, естафети, елементи спортивних ігор.

Зимою – лижні прогулянки, катання на санках тощо. Заняття має ігровий характер. Для зацікавлення дітей застосовують змагання, естафети, рухливі та середньорухливі ігри тощо. Під час проведення занять діти активно відпочивають і, одночасно, закріплюють рухові вміння та навички.

ТРЕТЯ ЧАСТИНА

ПОЗАКЛАСНІ ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Ранкова гігієнічна гімнастика

Основна мета її проведення – тонізуючий, неспецифічно стимулюючий вплив на організм після сну. Ранкова гімнастика має оздоровчу, лікувальну та виховну цінність. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, гармонізації психофізичного розвитку, підвищенню фізичної і розумової працездатності, покращенню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної і дихальної систем, вихованню організованості, дисциплінованості.

Ранкова гігієнічна гімнастика включає гімнастичні вправи, фізичні вправи прикладного характеру. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики складається з 5 – 8 простих вправ. Зміст потрібно змінювати (частково чи повністю) після 3 – 4 тижнів занять. Проводиться щоранку протягом 15 – 20 хв. Після гімнастики необхідна водна процедура (обтирання чи обмивання до поясу), а при відповідних умовах – купання з наступним розтиранням тіла рушником.

В комплексі ранкової гігієнічної гімнастики дітей з розумовою відсталістю важливо включити дихальні вправи; вправи суглобової гімнастики, на розтягування; вправи для м'язів рук, ніг і тулуба.

Фізкультурно-спортивні секції

Бадмінтон

Підготовчі вправи: стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; стрибки в висоту з місця до визначеного орієнтира; біг зі зміною напрямку та темпу; чергування бігу з стрибками. Спеціальні вправи: основна стійка; способи утримання ракетки; різновиди подач, приймання м'яча. Узгодження дихання з фазами руху. Двостороння навчальна гра. Ігри (наприклад, “Хо́да (біг) з м'ячем”, “М'ячем об стінку”, “М'ячик-бумеранг”, “Влучи в коробку”, “Хто сильніший?”, “Відбий м'ячика” тощо).

Баскетбол

З 3-го класу. Починати з елементів баскетболу, використовувати полегшений м'яч. Підготовчі вправи: робота рук і ставлення стопи під час бігу; біг з викиданням гомілок; біг зі зміною напрямку та темпу; стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; стрибки в висоту з місця до визначеного орієнтира; стрибки в висоту з прямого розбігу; багатоскоки. Спеціальні вправи: стійка; ведення м'яча на місці по черговою обома руками; ведення м'яча, обминаючи перешкоди; передача м'яча від грудей, з-за голови, ударом по підлозі, правою (лівою) рукою від плеча; кидки м'яча в корзину; ловля м'яча, що летить двома руками. Узгодження дихання з фазами руху. Естафети та ігри з м'ячем (наприклад, “М'яч – ведучому”, “Естафета з м'ячами”; “Влучи в обруч”, “Кольорові м'ячі”, “Вибий м'яча з рук”, “Чий м'яч пружніший?”, “Стрибок за стрибком”, “Перегони з м'ячами”, “Упіймай м'яча” тощо).

Легка атлетика

Високий старт. Біг з високим підніманням стегна. Біг з прискоренням, зі зміною темпу. Біг слабо пересіченою місцевістю. “Човниковий біг” 4 x 9 м. Естафетний біг. Біг широким кроком і з подоланням перешкод (15 – 25 см). Стрибки через скакалку. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу через перешкоду (мотузок $h = 40$ см). Багатоскоки. Стрибок у висоту з прямого розбігу способом зігнувши ноги (через мотузку $h = 30 - 50$ см). Підготовчі до метання вправи. Метання малого м'яча способом із-за голови. Метання малого м'яча способом із-за спини через плече. Метання на дальність. Спортивна хода. Узгодження дихання з фазами руху. Правильна постава при виконанні вправ. Естафети та ігри (наприклад, “Стрибок за стрибком”, “Перегони з скакалками”, “Перескоки”, “Летючий м'ячик”, “Біг по колу”, “Веселі каруселі” тощо).

Настільний теніс

Підготовчі та імітаційні вправи; швидкісно-силові вправи для м'язів рук; вправи для тренування променево-зап'ястних суглобів. Стрибки через скакалку; стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; багатоскоки; біг зі зміною напрямку та темпу; чергування бігу з стрибками. Спеціальні вправи: основна стійка; способи утримання ракетки; різновиди подач, приймання м'яча. Узгодження дихання з фазами руху. Двостороння гра. Ігри (наприклад, "Хо́да (біг) з м'ячем", "М'ячем об стінку", "М'ячик-бумеранг", "Влучи в коробку", "Хто сильніший?", "Двома руками", "Зав'яжи вузлики", "Донести м'ячика" тощо).

Плавання

Вправи з предметами та ігри для звикання до води як до природного середовища.

Занурення з головою, правильний видих повітря під водою. Імітаційні та підготовчі вправи для тренування плавальних навичок на суші та в воді. Вправи "Поплавець", "Зірочка", "Медуза". Перекид. Спливання, лежання на воді на спині та на грудях.

Ковзання на грудях. Ковзання на грудях і спині з роботою рук і ніг способом брас (кроль). Узгодження рухів з диханням. Плавання з предметом, що допомагає триматись на воді.

Пірнавання крізь обруч. Плавання способом брас (кроль). Ігри в воді (наприклад, "Водолази", "Рибаки та рибки", "Шукачі скарбів", "Хто перший?", "Стріла", різноманітні ігри з м'ячем тощо).

Ритмічна гімнастика

Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи під музичний супровід: вправи на розслаблення; вправи на розтягування; вправи для розвитку координаційних здібностей; вправи для рук, ніг, тулуба; дихальні вправи; різні види ходи; серії бігових і стрибкових вправ; вправи в партері (в в.п. лежачи, сидячи), бігові серії, танцювальні серії (наприклад: приставний крок, крок з притопом, крок "Веснянка", крок галопу тощо). Комбіновані вправи з предметами (обручами, прапорцями, м'ячами, стрічками тощо). Зміна заданих рухів згідно темпу, ритму, початку та кінця музики. При проведенні ритмічної гімнастики використовуються, також, імітаційні вправи та сюжетні композиції, ігри, часто зі змагальними елементами. Узгодження дихання з фазами руху. Правильна постава при пересуванні, в процесі танців.

Футбол

Чергування бігу з стрибками; біг зі зміною напрямку та темпу. Перекочування м'яча за орієнтирами; робота рук і ставлення стопи під час бігу; ловля м'яча; ведення м'яча середньою чи зовнішньою частиною склепіння стопи; зупинка м'яча підошвою, внутрішньою стороною ступні; удар по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною ступні та середньою частиною склепіння стопи; удар по м'ячу, що котиться, внутрішньою стороною стопи; передача м'яча внутрішньою стороною стопи. Удари по воротах на точність; удари по нерухомому м'ячу на дальність. Навчальна гра в міні-футбол. Рухливі ігри (наприклад, "Їзда на м'ячі", "Наздожени м'яча", "Вдар, не дивлячись", "Вибий м'яча з кола", "Колобок", "Полювання з м'ячем", "Футбол біля стіни" тощо).

Фізкультурно-оздоровчі гуртки

Групи загальної фізичної підготовки

Проводяться 2 рази на тиждень протягом 1 години. Заняття потрібно проводити на свіжому повітрі, враховуючи гігієнічні норми, або в чистому, провітреному залі.

Комплекси загальнорозвиваючих і коригуючих вправ (6 – 15) включають програмний матеріал (вже розучений) з основної гімнастики, спортивно-прикладних вправ, ігор різної спрямованості та інтенсивності. Важливо включити дихальні вправи, вправи на розтягування, для розвитку координаційних здібностей, на розслаблення, з предметами та на гімнастичних предметах, для формування м'язового корсету, для профілактики та лікування початкових форм плоскостопості. Також доцільно застосовувати (в залежності від сезону) пересування на лижах, оздоровчу ходу та біг.

Заняття на тренажерах

Проводиться 2 рази на тиждень. За педагогічною спрямованістю та конструкторськими рішеннями застосовується багато видів спеціалізованих тренажерів і тренажерних пристроїв для дітей. Тренувальні програми мають бути індивідуальними, з врахуванням віку та статі, стану здоров'я та фізичних можливостей дитини. Крім тренажерів і тренажерних пристроїв, в програму заняття входять фізичні вправи. Важливо застосування ігрового методу ведення заняття.

Використовуються, наприклад, велоергометр, бігова доріжка, надувний батут (низький), орбітрек, багатофункціональний універсальний тренажер тощо. Використання тренажерів та тренажерних пристроїв дозволяє істотно збільшити варіативність засобів і методів фізичної культури, підвищити їх ефективність.

Лікувальна фізична культура

Проводиться для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, які займаються за спеціальною програмою лікувальної фізичної культури (ЛФК) 2 рази на тиждень. Засобами, що використовуються для вирішення конкретних терапевтичних завдань, є загальнорозвиваючі та спеціальні вправи та природні фактори.

Використовується програмний матеріал. Застосування тренажерів підвищує ефективність проведення ЛФК. Важливо проведення заняття в ігровій формі за індивідуальними програмами.

В комплекси ЛФК дітей з обмеженими розумовими можливостями важливо включити дихальні вправи, вправи для формування м'язового корсету, для розвитку координаційних здібностей, на розслаблення, для покращення зору, для корекції функцій опорно-рухового апарату, для регуляції обмінних процесів.

Загальношкільні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи

Конкурси

Проводяться для тренування навичок бігу, стрибків, лазіння, повзання, метання тощо (за змістом програми відповідного класу). Наприклад:

Конкурс “Спритні та умілі” – з елементами вправ на розвиток уваги, швидкості та точності реакції. Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 2 рази на рік.

Конкурс “Бігуни” – з елементами бігу зі зміною напрямку та темпу; на швидкість (10, 30 м); з човниковим бігом 4x9 м; з використанням відповідних естафет і рухливих ігор (наприклад, “Естафета з м'ячами”, “Наздожени м'яча”, “Біг по колу”, “Хто швидше”, “Біг з картоплиною” тощо). Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 2 рази на рік.

Конкурс “Стрибуни” – з стрибками через скакалку, на точність приземлення; з багатоскоками; у довжину з місця, у довжину з розбігу, у висоту, у глибину тощо (згідно змісту програми відповідного класу). Використовуються рухливі ігри та естафети з стрибками (наприклад: “Стрибок за стрибком”, “Перегони з скакалками”, “Перескоки”, “Жабки” тощо). Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 1 раз на рік.

Змагання

«Веселі старты» – проводяться внутрішньокласні та загальношкільні некласифікаційні змагання по програмному матеріалу за спрощеними правилами (при достатній кількості дітей в класі – 6 і більше).

Всеукраїнські змагання «Повір у себе»

Щорічні спартакіади від “Інваспорту” з різних видів спорту проводяться на рівні міста (області), України за результатами внутрішньшкільних змагань (в групах, сформованих за ступенем компенсації патології).

Міжнародна програма “Спеціал Олімпікс”: проводяться як змагання, так і тренування з різних видів спорту за Спеціальними Олімпійськими програмами та за програмою “Об'єднаного спорту”. При розробці змісту позакласної та позашкільної роботи в початковій ланці освіти шкіл для дітей з розумовою відсталістю враховується програма “Спеціал Олімпікс”. На рівні школи приймають участь всі учні, нагороди отримують всі учасники змагань.

Фестивалі народних розваг і ігор

Проводяться двічі на рік згідно календарного плану школи. Вивчення та практичне відновлення дитячих народних ігор і забав. Наприклад: “Вовк і гуси”, “Горішок”, “Довга лоза”, “Вовк і лисичка”, “Сірий кіт”, “Подольночка”, “Сорока-ворона”, тощо.

Фізкультурні свята

Проводяться кілька разів на рік, приурочуються до шкільних, міських (сільських, районних), державних урочистих дат. Програма залежить від особливостей дати, пори року, спеціалізації школи та її матеріальної забезпеченості. Програма свята включає, наприклад: урочисту частину, конкурси, масові сюжетно-рольові та спортивні ігри, естафети, змагання з окремих видів фізичних вправ (за змістом програми відповідного класу), масові виступи учнів тощо.

Дні здоров'я та фізичної культури

Проводяться дні внутрішньокласних і загальношкільних конкурсів, естафет, спортивних ігор і змагань з видів навчальної програми (згідно календарного плану школи).

ПЕРША ЧАСТИНА
УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
6 клас
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	16	ГІМНАСТИКА Руховий режим дня учня 6-го класу. Гімнастична термінологія. Загартовування, його значення для здоров'я людини. *Руховий режим дня учня 6-го класу. *Основні гімнастичні терміни. *Значення ранкової гігієнічної гімнастики та інших фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня учня.	Учень: виявляє інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 6-го класу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); має уявлення про гімнастичну термінологію; загартовування, його значення для здоров'я людини (за підказкою чи за вказівкою вчителя); здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи за вказівкою вчителя); дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за підказкою чи за нагадуванням вчителя); орієнтується в	Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу.

		<p>Дихальні вправи Ха-дихання лежачи (див. дод. №5). Динамічні дихальні вправи. *Ритмічне дихання (див. дод. №5). *Динамічні дихальні вправи.</p>	<p>спортивному залі (на майданчику) (при підказці чи під контролем учителя); *здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням вчителя); *має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 6-го класу; основні гімнастичні терміни; значення ранкової гігієнічної гімнастики та інших фізкультурно- оздоровчих заходів у режимі дня учня (за допомогою вчителя); *орієнтується в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *сприймає звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя). Сприймає звернене мовлення вчителя (за вказівкою вчителя);</p>	<p>Розвиток слухо-зоро- вібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психоемоційної напруги. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості.</p>
--	--	---	---	---

		<p>Вправи на розтягування Глибокий випад. *Рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них. *Максимальні нахили тулуба до правої та лівої стопи (з рухами рук у тому ж напрямку).</p> <p>Акробатичні вправи Хват зверху / хват знизу на перекладині. Вис прогнувшись на перекладині. Підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи). Ходьба по колоді (низькій) прямо. *Вис стоячи. *Вис присівши. *Сід (на п'ятах, з нахилом, кутом).</p>	<p>відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); здійснює ха-дихання лежачи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом). *виконує динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); *виконує ритмічне дихання (за допомогою вчителя).</p> <p>Називає основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці вчителя); виконує глибокий випад (наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи за нагадуванням учителя). *виконує рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них; максимальні нахили тулуба до правої та лівої стопи (з рухами рук у тому ж напрямку) (за допомогою учителя).</p> <p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо) (за вказівкою вчителя); здійснює хват зверху / хват знизу на</p>	<p>Розвиток практичного мислення. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану. Корекція фізичної напруги. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p> <p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.</p>
--	--	---	---	--

		<p>Вправи на розслаблення Напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом. Махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу. *Чергування напруження м'язів рук, ніг з наступним розслабленням, струсами кінцівок.</p> <p>Вправи для розвитку координаційних здібностей Вис прогнувшись на перекладині. Підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи). Виконання кількох вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. Ходьба по колоді (низькій) прямо. Ходьба по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву.</p>	<p>перекладині; вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи) (за допомогою чи за показом вчителя); виконує ходьбу по колоді (низькій) прямо (за допомогою чи за показом вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує вис стоячи; вис присівши (за допомогою чи наслідуючи учителя); *виконує сід (на п'ятах, з нахилом, кутом) (за допомогою чи наслідуючи учителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p> <p>Називає основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за вказівкою чи при підказці вчителя); виконує напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу (у в.п. сидячи та лежачи) (за показом чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи за нагадуванням учителя); дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). *виконує чергування</p>	<p>Розвиток довільного сприймання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (гнучкості). Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання стриманості.</p> <p>Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками.</p>
--	--	---	---	---

	<p>Лазіння по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз).</p> <p>Лазіння по гімнастичному канату в три прийоми.</p> <p>*Вис стоячи.</p> <p>*Вис присівши.</p> <p>*Сід (на п'ятах, з нахилом, кутом).</p> <p>*Лазіння по гімнастичному канату з вузлами.</p> <p>*Присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові.</p> <p>*Ходьба по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат).</p> <p>*Ходьба по гімнастичній лаві.</p> <p>Стройові вправи</p> <p>Здача рапорту.</p> <p>Стройовий крок.</p>	<p>напруження м'язів рук, ніг з наступним розслабленням, струсами кінцівок (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p> <p>Уміє торкатись (без зорового контролю) пучками пальців інших пальців або заданих учителем частин тіла послідовно (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи); нескладні вправи в повільному темпі з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує ходьбу по колоді (низькій) прямо; ходьбу по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву; лазіння по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); по гімнастичному канату в три прийоми (за допомогою вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); дотримується</p>	<p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (спритності).</p> <p>Збагачення словникового запасу.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток узагальненості уявлень.</p>
--	---	--	---

		<p>*Повороти на місці праворуч, ліворуч (стрибком та переходом). *Ходьба приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч). Виконання команд: «Стройовим – руш!», «Звичайним – руш!», «По діагоналі – руш!», «Протиходом ліворуч / праворуч – руш!», «Змійкою – руш!» *Виконання команд: «Рівняйсь!», «Ширше крок!»</p>	<p>послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). *виконує вис стоячи; вис присівши; лазіння по гімнастичному канату з вузлами; ходьбу по гімнастичній лаві (за допомогою вчителя); *виконує сід (на п'ятах, з нахилом, кутом); по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).</p> <p>Відповідає на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує команди вчителя (під контролем учителя); використовує гімнастичну термінологію (за підказкою вчителя); називає основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); знає своє місце в строю (під контролем учителя); сприймає та виконує команди вчителя: «Стройовим – руш!», «Звичайним – руш!», «По діагоналі – руш!»,</p>	<p>Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p> <p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання.</p>
--	--	--	---	---

		<p>вправи Крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *Рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p>	<p>«Протиходом ліворуч / праворуч – руш!», «Змійкою – руш!» (за допомогою чи під контролем учителя); виконує здачу рапорту; стройовий крок (наслідуючи чи за показом учителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя). *сприймає та виконує команди вчителя: «Рівняйсь!», «Ширше крок!» (за допомогою вчителя); *виконує повороти на місці праворуч, ліворуч (стрибком та переходом); ходьбу приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч) (за допомогою чи наслідуючи вчителя). *дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).</p> <p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми тощо) (за вказівкою вчителя); називає основні ознаки використаного предмета</p>	<p>Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Естетичний розвиток. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної сфери. Розвиток відчуття ритму та темпу. Розвиток уяви. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Формування навички правильної постави. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника. Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p>
--	--	---	---	--

		<p>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів Вис прогнувшись на перекладині. Підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи). Лазіння по гімнастичному канату в три прийоми. Перехвати гімнастичної палиці. Виконання кількох вправ з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. Ходьба по колоді (низькій) прямо. Ходьба по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву. Елементи баскетболу (ведення м'яча в русі «змійкою»).</p>	<p>чи виконаної дії (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує елементи загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них; зміну положення та здійснення елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них під музично-ритмічний супровід (наслідуючи чи за показом учителя); виконує елементи української хореографії; крок з підскоком (наслідуючи чи за показом вчителя); змінює ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); емоційно реагує на танцювальні ситуації; вмiє порiвнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); вмiє узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). вмiє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове)</p>	<p>Розвиток довільної пам'яті. Розвиток операційно-організаційного компонента мислення. Розвиток об'єму та розподілу уваги. Розвиток позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання. Естетичний розвиток. Розвиток основних часових та просторових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток цілеспрямованих рухів рук. Розвиток здатності до одночасних рухів та взаємодії обома руками. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Збагачення активного та пасивного словника. Виховання дисциплінованості, навичок спілкування та роботи в колективі.</p>
--	--	--	---	--

		<p>Елементи футболу (удар ногою, з розбігу, по м'ячу, що котиться; ведення м'яча у визначеному напрямі). Елементи волейболу (передача м'яча через сітку (передача двома руками зверху, кулаком знизу). *Присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові. *Ходьба по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат. *Ходьба по гімнастичній лаві. *Стрибки через коротку скакалку. *Лазіння по гімнастичному канату з вузлами. *Перекочування набивного м'яча (2 кг) в парах.</p> <p>Кистьова та пальчикова гімнастика Протиставлення одного пальця кисті</p>	<p>мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *виконує рухи руками за великою амплітудою з предметами (гімнастичними булавами, прапорцями тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за допомогою вчителя).</p> <p>Називає використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); сприймає піктограми, текст (слова) на табличках (за підказкою вчителя); адекватно реагує на зауваження та рекомендації вчителя (під контролем учителя); виконує вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині; лазіння по гімнастичному канату в три прийоми; перехвати гімнастичної палиці; нескладні вправи з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; ходьбу по колоді (низькій) прямо; ходьбу по гімнастичній лаві зі збиранням</p>	<p>Розвиток концентрації уваги. Розвиток мисленневих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану. Розвиток дрібної моторики рук. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Закріплення навички правильного дихання та узгодження фаз дихання з виконанням вправ. Виховання старанності, наполегливості.</p>
--	--	---	--	---

		<p>іншим. Стискання кистями рук еспандера. Стискання пальцями кисті малого м'яча. Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення. Мудри: «Динамічна», «Шива лінгам мудра» (див. дод. №6). *«Щиглі». *Почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу. *Мудра «Знання» (див. дод. №6).</p> <p>Імітаційні вправи Імітація жабки; лагідного котика та котика, що сердиться. *Імітація рухів kota, мишки.</p>	<p>предметів, покладених на гімнастичну лаву (за допомогою чи за показом вчителя); виконує елементи футболу, волейболу, баскетболу (наслідуючи чи за показом учителя); адекватно спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи під контролем вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя). *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); *виконує присідання та вставання з мішечком з піском (300 г) чи з іншим предметом на голові; зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат); ходьбу по гімнастичній лаві; лазіння по гімнастичному канату з вузлами; стрибки через коротку скакалку (за допомогою вчителя). *виконує перекочування набивного м'яча в парах (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p> <p>Відповідає на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує протиставлення</p>	<p>Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості.</p>
--	--	---	---	---

		<p>одного пальця кисті іншим; стискання кистями рук еспандера; стискання пальцями кисті малого м'яча; почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує мудри «Динамічна», «Шива лінгам мудра» (за допомогою вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); *виконує «Щиглі»; почергове постукування пальцями однієї руки, обох рук одразу (за допомогою вчителя); *виконує мудру «Знання» (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p> <p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за вказівкою вчителя) називає суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за допомогою чи за підказкою вчителя); вміє порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); виявляє адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням</p>	
--	--	--	--

			<p>чи під контролем учителя); використовує здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації жабки; лагідного котика та котика, що сердиться (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вмiє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); *розрізняє зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *здійснює імітацію рухів кота, мишки (за допомогою учителя).</p>	
СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ				
2	18	<p>ЛЕГКА АТЛЕТИКА Теоретичні відомості. Поняття «направляючий», «замикаючий». Легкоатлетичні вправи як засіб загартовування організму.</p>	<p>Учень: має уявлення значення легкоатлетичних вправ як засобу загартовування організму (за підказкою вчителя); має уявлення про значення поняття</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та</p>

		<p>*Правильне положення тіла при виконанні легкоатлетичних вправ. *Значення правильної постави при ходьбі, бігу.</p> <p>Ходьба: крок з підскоком; стройовий крок; по колоді (низькій) прямо; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву). Біг: повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); на швидкість (60 м) з низького старту. Елементи баскетболу, волейболу, футболу. Стрибки: на одній нозі, на двох з поворотами (праворуч, ліворуч, кругом); у довжину з повного розбігу; через набивні м'ячі різними способами; боком через гімнастичну лаву з опором на руки поштовхом обох ніг.</p>	<p>«направляючий», «замикаючий» (за підказкою вчителя); називає основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за допомогою чи за підказкою вчителя); використовує спортивну термінологію (за допомогою чи за підказкою вчителя); *має елементарне уявлення про значення правильної постави при ходьбі, бігу; правильне положення тіла при виконанні легкоатлетичних вправ (за допомогою вчителя); здійснює ходьбу: крок з підскоком; стройовий крок; по колоді (низькій) прямо; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву) (наслідуючи чи за показом учителя); здійснює біг: повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); на швидкість (60 м) з низького старту (наслідуючи чи за показом учителя); виконує елементи баскетболу, футболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя); виконує стрибки: на одній нозі, на двох з поворотами (праворуч, ліворуч, кругом); у довжину з повного розбігу; через набивні</p>	<p>довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.</p>
--	--	---	--	--

		<p>Метання: кидання набивного м'яча (2 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця.</p> <p>Елементи баскетболу (ведення м'яча в русі «змійкою»).</p> <p>Елементи футболу (удар ногою, з розбігу, по м'ячу, що котиться; ведення м'яча у визначеному напрямі). Елементи волейболу (передача м'яча через сітку (передача двома руками зверху, кулаком знизу)).</p> <p>Лазіння: по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи); по гімнастичному канату в три прийоми.</p> <p>Повзання: на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м'яч.</p>	<p>м'ячі різними способами; боком через гімнастичну лаву з опором на руки поштовхом обох ніг (наслідуючи чи за показом учителя); виконує метання: кидання набивного м'яча (2 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця; елементи баскетболу (ведення м'яча в русі «змійкою»); елементи футболу (удар ногою, з розбігу, по м'ячу, що котиться; ведення м'яча у визначеному напрямі); елементи волейболу (за допомогою чи за показом учителя); здійснює лазіння: по гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 50°) з переходом на гімнастичну стінку (різними способами, вивченими в попередніх класах, напрям – вниз); вис прогнувшись на перекладині; підтягування на низькій перекладині (з в.п. вис лежачи); по гімнастичному канату в три прийоми (за допомогою вчителя); виконує повзання: на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м'яч (за допомогою чи наслідуючи вчителя); адекватно спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя); вмiє узгоджувати дихання з виконанням</p>	
--	--	---	---	--

		<p>*Ходьба: в присіді; приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч); по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат); по гімнастичній лаві.</p> <p>*Біг: на місці з високим підніманням стегна; обминаючи перешкоди.</p> <p>*Стрибки: на м'яку перешкоду (h=40 см); через коротку скакалку на двох ногах з переміщенням уперед, назад.</p> <p>*Метання: перекочування набивного м'яча (2 кг) в парах.</p> <p>*Лазіння: довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 3-4-ій рейці); по гімнастичному канату з вузлами.</p> <p>*Повзання: по гімнастичному мату з переповзання через перешкоди.</p>	<p>вправ (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p>*виконує ходьбу: в присіді; приставним кроком з мішечком з піском (предметом) на голові (вперед, назад, праворуч, ліворуч); по гімнастичному мату з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат); по гімнастичній лаві (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>*виконує біг: на місці з високим підніманням стегна; обминаючи перешкоди (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>*виконує стрибки: на м'яку перешкоду (h=40 см); через коротку скакалку на двох ногах з переміщенням уперед, назад (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>*виконує метання: перекочування набивного м'яча (2 кг) в парах (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує лазіння: довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 3-4-ій рейці); по гімнастичному канату з вузлами (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує повзання: довільне лазіння на гімнастичній стінці праворуч \ ліворуч (ноги на 3-4-ій рейці); по гімнастичному канату з вузлами (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати</p>	
--	--	--	---	--

			дихання з виконанням вправ (за допомогою чи за нагадуванням учителя).	
3	8	<p>ЛИЖНА ПІДГОТОВКА</p> <p>Теоретичні відомості: Правила догляду за лижами та взуттям. Лижна підготовка як засіб загартовування організму. Перші ознаки обмороження, переохолодження. Допомога при переохолодженні, відмороженні.</p> <p>*Профілактика переохолодження, відмороження.</p> <p>*Допомога при переохолодженні, відмороженні.</p> <p>*Правила безпечного поведіння на льоду та снігу.</p> <p>Перешиккування з шеренги в колону з лижами;</p>	<p>Учень:</p> <p>має елементарне уявлення про лижну підготовку як засіб загартовування організму; перші ознаки обмороження, переохолодження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за підказкою чи під контролем учителя); має уявлення про правила догляду за лижами та взуттям (за допомогою чи під контролем учителя); вміє підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (за допомогою чи під контролем учителя); дотримується правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за підказкою чи під контролем учителя); називає основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя);</p> <p>*має елементарне уявлення про профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою учителя);</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення.</p> <p>Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція адекватності прояву емоцій, розвиток їх урегульованості.</p> <p>Закріплення навички правильної постави.</p> <p>Закріплення навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Розвиток здатності узгоджувати рухові дії.</p> <p>Розвиток координації рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії.</p> <p>Формування та розвиток формул рухів.</p> <p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p> <p>Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та колективізму.</p>

	<p>пересування з лижами на плечі / під рукою; поворот на місці переступанням навколо носків і п'ят лиж; підйом: ступаючим кроком, ковзним кроком, «навівялинкою», «ялинкою», «драбинкою»; ковзний крок, одночасний безкроковий хід; поперемінний двокроковий хід; гальмування «напівплугом» і «плугом»; проходження дистанції 2000 м (без врахування часу). Участь у рухливих іграх, естафетах. Виконання команд: «Відставити!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!»</p> <p>*Фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба «слід у слід», ходьба та біг по прокладеній в снігу стежці / лижні; ходьба по сніговому валу). *Рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення сніговиків, снігуроньок,</p>	<p>*має уявлення про правила безпечного поведіння на льоду та снігу (за допомогою учителя); *дотримується правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя); виконує команди вчителя: «Відставити!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (за допомогою чи за підказкою вчителя); виконує перешиккування з шеренги в колону з лижами; пересування з лижами на плечі / під рукою; поворот на місці переступанням навколо носків і п'ят лиж; підйом: ступаючим кроком, ковзним кроком, «навівялинкою», «ялинкою», «драбинкою»; ковзний крок, одночасний безкроковий хід; поперемінний двокроковий хід; гальмування «напівплугом» і «плугом»; проходження дистанції 2000 м (без врахування часу) (наслідуючи чи за показом учителя); здійснює участь у рухливих іграх, естафетах (без врахування часу) (наслідуючи чи за показом учителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *виконує команди вчителя: «Шикуйсь!», «Ширше крок!» (за допомогою чи за</p>	
--	---	--	--

		<p>маленьких сніговичків).</p> <p>*Виконання команд: «Шикуйсь!», «Ширше крок!»</p>	<p>підказкою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує Фізичні вправи на свіжому повітрі; рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення сніговиків, снігуроньок, маленьких сніговичків) (за допомогою вчителя).</p>	
4	6	<p>ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ ПЛАВАННЯ</p> <p>Теоретичні відомості. Статичне плавання. Динамічне плавання. Вода та водні процедури – як ефективний засіб зміцнення здоров'я учнів.</p> <p>*Властивості води.</p> <p>*Значення плавання для здоров'я людини.</p> <p>1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи (наприклад, див. дод. №4).</p> <p>2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): імітація рухів плавця способом брас</p>	<p>Учень:</p> <p>має уявлення про статичне плавання; динамічне плавання; вода та водні процедури – як ефективний засіб зміцнення здоров'я учнів (за підказкою вчителя); дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за підказкою чи під контролем учителя); відповідає на короткі запитання за темою уроку (за підказкою вчителя);</p> <p>вміє узгоджувати дихання з гребками (наслідуючи чи за нагадуванням вчителя); виконує вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>вміє грати в 5 ігор у воді (за допомогою чи наслідуючи вчителя); емоційно реагує на проведення заняття з</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток практичного мислення.</p> <p>Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток емоційної сфери.</p> <p>Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату.</p> <p>Закріплення навички правильного дихання під час плавання та виконання вправ в воді та на суші.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості).</p> <p>Розвиток здатності узгоджувати рухові дії.</p> <p>Розвиток координації рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Формування та розвиток формул рухів.</p> <p>Розвиток навичок</p>

		<p>руками та ногами (наприклад, див. дод. №4).</p> <p>3. Спеціальна технічна підготовка (в воді):</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас; – вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, пірнання крізь обруч; плавання способом брас (дистанція 15 м, без врахування часу). Рухливі ігри в воді (наприклад, «Хто швидше?», «Бар'єрне плавання»). <p>*1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном).</p> <p>*2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №4).</p> <p>*3. Спеціальна технічна підготовка (в воді):</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас; – вправи для тренування навички 	<p>плавання (під контролем учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> *має елементарне уявлення про властивості води; значення плавання для здоров'я людини (за допомогою вчителя); *дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою вчителя); *виконує команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); *старається узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою вчителя); *виконує вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою вчителя); *вміє грати в 2-3 гри в воді (за допомогою вчителя). 	<p>діалогічного мовлення.</p> <p>Виховання дисциплінованості, наполегливості, акуратності та навичок взаємодії.</p>
--	--	---	---	---

		<p>плавання способом брас на міліні (наприклад, плавання довільним способом і способом брас на міліні (дистанція 2 м, без врахування часу). *Рухливі ігри в воді (наприклад, «Рибка»).</p>		
5	22	<p>ІГРИ Теоретичні відомості. Культура спілкування. Правила та зміст розучених рухливих ігор. *Українські народні ігри. *Зміст розучених ігор.</p> <p>Для розвитку уваги, мислення: «Гуси», «М'яч у стінку», «Стрибунці», «Хто далі», «Коробочка», «Швидкі обручі» тощо. Для розвитку координаційних здібностей: «Гуси», «М'яч у стінку», «Стрибунці», «Коробочка», «Швидкі обручі» тощо. Для розвитку гнучкості: «Стрибунці» тощо. Для розвитку швидкості: «М'яч у стінку», «Швидкі обручі» тощо. Для розвитку сили: «Гуси», «Хто далі» тощо. Для розвитку витривалості: «Гуси»,</p>	<p>Учень: має поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); має уявлення про культуру спілкування (за підказкою вчителя); виконує правила поведінки при проведенні рухливих ігор (за нагадуванням учителя); дотримується техніки безпеки при проведенні ігор (при підказці чи під контролем учителя); відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці вчителя); виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя); емоційно реагує на ігрові ситуації; вміє грати в 9 рухливих ігор (за підказкою вчителя); адекватно спілкується з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); здійснює взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватності емоційних реакцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухової пам'яті. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання навичок взаємодії,</p>

	<p>«Стрибунці», «Хто далі» тощо. Для розвитку дрібної моторики: «Швидкі обручі», «Коробочка» тощо. З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Швидкі обручі», «Стрибунці» тощо. З метанням, киданням, ловлею: «М'яч у стінку», «Хто далі» тощо. Для розвитку комунікаційних навичок: «М'яч у стінку», «Стрибунці», «Хто далі», «Коробочка», «Швидкі обручі» тощо.</p>	<p>контролем учителя); *виконує правила поведінки при проведенні ігор (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за допомогою вчителя); *вміє грати в 5 рухливих ігор (за допомогою учителя).</p>	<p>комунікативних навичок, культури спілкування.</p>
--	--	---	--

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року:

- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під контролем учителя);
- мати уявлення про здоровий спосіб життя; профілактику порушень поведінки; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за підказкою чи за вказівкою вчителя);
- мати елементарне уявлення про культуру поведінки; культуру спілкування; народні обряди, традиції, українські народні ігри (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- здійснювати підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи за вказівкою вчителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за підказкою чи за нагадуванням вчителя);
- відповідати на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- називати основні ознаки використаного предмета; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- вести діалог з учителем (за підказкою вчителя);
- проводити аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя);
- планувати виконання конкретної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- виконувати елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- виконувати фізичні вправи (за допомогою чи за показом вчителя);
- виконувати прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);
- здійснювати взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (за допомогою чи під контролем учителя);

- узгоджувати фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);
- прикладати зусилля для покращення результату своїх дій (за допомогою чи під контролем учителя).

*Орієнтовані показники сформованості життєвої компетентності:

- здійснювати підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- дотримуватись основних правил поведінки, гігієни та безпеки на уроці фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- орієнтуватись в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- мати елементарне уявлення про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою вчителя);
- мати елементарне уявлення про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою вчителя);
- мати елементарне уявлення про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою вчителя);
- мати елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);
- мати елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (за допомогою вчителя);
- сприймати звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- сприймати використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);
- виконувати команди та рекомендації учителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- використовувати засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя).
- відповідати (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);
- виконувати задані фізичні вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- узгоджувати дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи за вказівкою вчителя).

ПЕРША ЧАСТИНА
УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
7 клас
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	16	<p>ГІМНАСТИКА Теоретичні відомості. Руховий режим дня учня 7-го класу. Фізичне навантаження, значення його контролю під час занять фізичною культурою. *Руховий режим дня учня 7-го класу. *Застосування засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних та природних чинників) з метою зміцнення здоров'я учнів, підвищення їх працездатності, формування правильної постави.</p>	<p>Учень: виявляє інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); має уявлення про руховий режим дня учня 7-го класу; фізичне навантаження, значення його контролю під час занять фізичною культурою (за підказкою чи за вказівкою вчителя); здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за вказівкою чи під контролем учителя); дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за вказівкою чи під контролем учителя); орієнтується в спортивному залі (при підказці чи під контролем учителя); *має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 7-го класу; застосування засобів фізичного виховання (фізичних вправ, гігієнічних та природних чинників) з метою зміцнення здоров'я учнів, підвищення їх</p>	<p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу.</p>

		<p>Дихальні вправи Очисне дихання (див. дод. №5). Динамічні дихальні вправи. *Діафрагмальне дихання у спокої (див. дод. №5). *Динамічні дихальні вправи.</p> <p>Вправи на розтягування Глибокий напівприсід з в.п. стійка ноги нарізно, стопи розгорнуті назовні (затримка на 30 с). *Симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч). *Похитування в випаді. *Прогинання тулуба з</p>	<p>працездатності, формування правильної постав (за допомогою вчителя); *здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням вчителя); *орієнтується в спортивному залі (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *сприймає звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);</p> <p>Сприймає звернене мовлення вчителя (за підказкою чи за вказівкою вчителя); відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою чи за вказівкою вчителя); здійснює очисне дихання (за допомогою</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психоемоційної напруги. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості.</p> <p>Розвиток практичного мислення. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану. Корекція фізичної напруги. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили).</p>
--	--	---	---	---

		<p>в.п. лежачи на животі.</p> <p>Акробатичні вправи Підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині. Ходьба по колоді (низькій) боком. Вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід. *Перекат з поворотом з сіда ноги нарізно. *Перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні.</p> <p>Вправи на розслаблення Чергування напруження м'язів рук і ніг з наступним розслабленням при подоланні опору партнера. *Вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи.</p>	<p>чи наслідуючи вчителя); виконує динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); вміє змінювати тип дихання за завданням учителя (наслідуючи чи за показом учителя); *виконує динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); *виконує діафрагмальне дихання у спокої (за допомогою вчителя).</p> <p>Називає основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за підказкою вчителя); виконує глибокий напівприсід з в.п. стійка ноги нарізно, стопа розгорнута назовні (наслідуючи чи за показом вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи за нагадуванням учителя). *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *виконує симетричні та асиметричні махи руками (вперед, назад, праворуч, ліворуч); похитування в випаді; прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі (за допомогою учителя).</p> <p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, таблички, підтографи тощо) (за</p>	<p>Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p> <p>Розвиток слухо-зоро- вібраційного сприймання. Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово- часових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.</p> <p>Розвиток довільного сприймання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток координації</p>
--	--	---	---	--

		<p>Вправи для розвитку координаційних здібностей</p> <p>Підйом з вису в упор переверотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині.</p> <p>Лазіння по гімнастичному канату в два прийоми. Вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід.</p> <p>Ходьба по колоді (низькій) боком.</p> <p>Ходьба по гімнастичній лаві парами / невеликою групою.</p> <p>Ходьба по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві).</p> <p>*Переكات убік з упору присівши на колінах в групуванні.</p> <p>*Лазіння по гімнастичному канату в три прийоми.</p> <p>*Ходьба по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат.</p> <p>*Ходьба по гімнастичній лаві з предметом у руках.</p>	<p>вказівкою вчителя); виконує підйом з вису в упор переверотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині; ходьбу по колоді (низькій) боком; вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вмiє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>*виконує переكات з поворотом з сiда ноги нарізно; переكات убік з упору присівши на колінах в групуванні (за допомогою чи наслідуючи учителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p> <p>Називає основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); виконує чергування напруження м'язів рук і ніг з наступним розслабленням при подоланні опору партнера (наслідуючи чи за показом учителя); вмiє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); дотримується послідовності виконання вправ (при</p>	<p>рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Розвиток рухових якостей (гнучкості).</p> <p>Збагачення активного та пасивного словникового запасу.</p> <p>Виховання стриманості.</p> <p>Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток практичного мислення.</p> <p>Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (спритності).</p> <p>Збагачення словникового запасу.</p>
--	--	---	---	--

		<p>Стройові вправи Відпрацювання рухів руками при ходьбі строем. Виконання команд: «По колу – руш!», «За розподілом кроком – руш!», «За розрахунком кроком – руш! », «На свої місця кроком - руш!» *Повороти на місці кругом (переходом). *Виконання команд: «Відставити!», «Направляючий – на місці!»</p>	<p>підказці чи за нагадуванням учителя). *виконує вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи (за допомогою вчителя).</p> <p>Сприймає звернене мовлення педагога (за вказівкою вчителя); виконує вправи зі зміною положення рук і ніг на гімнастичній лаві \ колоді (за допомогою вчителя); виконує підйом з вису в упор переверотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині; лазіння по гімнастичному канату в два прийоми; ходьбу по колоді (низькій) боком; ходьбу по гімнастичній лаві парами / невеликою групою; ходьбу по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві); вскок розгином прогнувшись з в.п. напівприсід (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). *виконує перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні; лазіння по гімнастичному канату в</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток узагальненості уявлень. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p>
--	--	--	--	---

		<p>Ритмопластичні вправи</p> <p>Елементи української хореографії: основні позиції рук та ніг, переходи з однієї позиції в іншу.</p> <p>Зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).</p> <p>*Крок галопу вбік – під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p>	<p>три прийоми; ходьбу по гімнастичному мату з зупинками, зі збиранням предметів покладених на гімнастичний мат; ходьбу по гімнастичній лаві з предметом у руках (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p> <p>Відповідає на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя); виконує команди вчителя (за підказкою чи під контролем учителя); використовує спортивну термінологію (за підказкою вчителя); називає основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); знає своє місце в строю (під контролем учителя); сприймає та виконує команди вчителя: «По колу – руш!», «За розподілом кроком – руш!», «За розрахунком кроком – руш! », «На свої місця кроком - руш!» (за підказкою вчителя); виконує відпрацювання рухів руками при ходьбі строєм (наслідуючи чи за показом учителя); вміє узгоджувати свої</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток здатності до самовираження.</p> <p>Розвиток емоційної сфери.</p> <p>Розвиток відчуття ритму та темпу.</p> <p>Розвиток уяви.</p> <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Формування навички правильної постави.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності).</p> <p>Збагачення словника.</p> <p>Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p>
--	--	--	---	---

		<p>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</p> <p>Штовхання набивного м'яча (2 кг) з місця двома руками / однією рукою.</p> <p>Підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині.</p> <p>Ходьба по колоді (низькій) боком.</p> <p>Ходьба по гімнастичній лаві парами / невеликою групою.</p> <p>Ходьба по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві).</p> <p>Лазіння по гімнастичному канату в два прийоми.</p> <p>Підкидання та ловіння гімнастичної палиці обома руками.</p> <p>Опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину. Елементи баскетболу (кидання м'яча в корзину з місця; міні-баскетбол).</p> <p>Елементи футболу (ведення м'яча між</p>	<p>дії з діями інших учнів (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p>вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя).</p> <p>*сприймає та виконує команди вчителя: «Відставити!», «Направляючий – на місці!» (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує повороти на місці кругом (переходом) (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p> <p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію тощо) (за підказкою чи за вказівкою вчителя); називає основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії (за підказкою вчителя);</p> <p>виконує елементи української хореографії, основні позиції рук та ніг, переходи з однієї позиції в іншу; зміну положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами та без них під музично-ритмічний супровід (наслідуючи чи за показом вчителя); змінює ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи за показом учителя); емоційно реагує на танцювальні ситуації</p>	<p>Розвиток довільної пам'яті.</p> <p>Розвиток операційно-організаційного компонента мислення.</p> <p>Розвиток об'єму та розподілу уваги.</p> <p>Розвиток позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток основних часових та просторових уявлень.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток цілеспрямованих рухів рук.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів та взаємодії обома руками.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості).</p> <p>Розвиток навичок діалогічного мовлення.</p> <p>Виховання дисциплінованості, навичок спілкування та роботи в колективі.</p>
--	--	--	--	---

		<p>предметами; міні-футбол). Елементи волейболу (передача м'яча з власним підкиданням на місці після невеликих переміщень(вперед, назад, праворуч, ліворуч). *Перекат убік з упору присівши на колінах в групуванні. *Елементи волейболу (нижня пряма подача). *Ходьба гімнастичною лавою з предметом (предметами) в руках. *Лазіння по гімнастичному канату в три прийоми. *Передавання набивного м'яча (2 кг) праворуч \ ліворуч, стоячи в колі. *Присідання, повороти з набивним м'ячем (2 кг).</p> <p>Кистьова та пальчикова гімнастика Протиставлення пальців правої і лівої руки одночасно та послідовно. Колові рухи кистями з одночасним згинання та розгинання пальців. Мудри: «Сахаджа шанкха мудра», «Апана мудра» (див.</p>	<p>(під контролем учителя); вміє порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою вчителя); вміє узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи при підказці вчителя). вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *виконує крок галопу вбік – під музично-ритмічний супровід (за допомогою вчителя).</p> <p>Називає використані предмети та їх основні ознаки (за підказкою вчителя); сприймає текст (слова) на табличках (за підказкою вчителя); адекватно реагує на зауваження та</p>	<p>Розвиток концентрації уваги. Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану. Розвиток дрібної моторики рук. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Закріплення навички правильного дихання та узгодження фаз дихання з виконанням вправ.</p>
--	--	--	---	--

		<p>дод. №6). *Стискання пальцями кисті малого м'яча. *Відведення та приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем та без нього). *Мудра «Вікно мудрості» (див. дод. №6).</p> <p>Імітаційні вправи Імітація рухів метелика; жука; квітки, що розпускається. *Імітація рухів ведмедя.</p>	<p>рекомендації вчителя (під контролем учителя); виконує елементи волейболу, футболу, баскетболу (наслідуючи чи за показом учителя); виконує штовхання набивного м'яча з місця двома руками / однією рукою; підйом з вису в упор переворотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині; ходьбу по колоді (низькій) боком; ходьбу по гімнастичній лаві парами / невеликою групою; ходьбу по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві); лазіння по гімнастичному канату в два прийоми (за допомогою чи наслідуючи вчителя); здійснює опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (за допомогою вчителя); адекватно спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи при підказці вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя). *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p>	<p>Виховання старанності, наполегливості.</p> <p>Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток мисленневих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості.</p>
--	--	--	---	---

		<p>*розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує елементи волейболу (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує лазіння по гімнастичному канату в три прийоми; переكات убік з упору присівши на колінах в групуванні; ходьбу гімнастичною лавою з предметом (предметами) в руках; передавання набивного м'яча праворуч \ ліворуч, стоячи в колі; присідання, повороти з набивним м'ячем (за допомогою вчителя).</p> <p>Відповідає на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя);</p> <p>виконує протиставлення пальців правої і лівої руки одночасно та послідовно; колові рухи кистями з одночасним згинання та розгинання пальців (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>виконує мудри «Сахаджа шанкха мудра», «Апана мудра» (за допомогою вчителя);</p> <p>вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя);</p> <p>*виконує стискання пальцями кисті малого м'яча; відведення та</p>	
--	--	--	--

		<p>приведення пальців на двох руках одночасно (з зоровим контролем) (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує мудру «Вікно мудрості» (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p> <p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, плакати, таблички тощо) (за вказівкою вчителя)</p> <p>називає суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за підказкою вчителя);</p> <p>розрізняє тематичні піктограми (за підказкою вчителя);</p> <p>вміє порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя);</p> <p>виявляє адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за нагадуванням чи під контролем учителя);</p> <p>використовує здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів метелика; жука; квітки, що розпускається (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>*сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за</p>	
--	--	--	--

			<p>допомогою вчителя); * розрізняє тематичні піктограми (за допомогою вчителя); *розрізняє зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *здійснює імітацію рухів ведмедя (за допомогою учителя).</p>	
СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ				
2	18	<p>ЛЕГКА АТЛЕТИКА Теоретичні відомості. Особиста гігієна учня. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять легкою атлетикою. Значення взаємодопомоги. *Поняття про попередню та виконавчу команди.</p> <p>Ходьба: по колоді (низькій) боком; по гімнастичній лаві з</p>	<p>Учень: має уявлення про особисту гігієну; санітарно-гігієнічні вимоги до занять легкою атлетикою; значення взаємодопомоги (за підказкою вчителя); *має уявлення про значення поняття про попередню та виконавчу команди (за допомогою вчителя); називає основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за підказкою вчителя);</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили,</p>

		<p>зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві); по гімнастичній лаві парами / невеликою групою.</p> <p>Біг: з високого та низького старту; широким кроком на носках по прямій («коридор» 40-50 см); естафетний біг (30 м). Елементи баскетболу, волейболу, футболу.</p> <p>Стрибки: опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину. Елементи баскетболу (кидання м'яча в корзину з місця; міні-баскетбол).</p> <p>Метання: тенісного м'яча в підлогу на висоту відскоку; штовхання набивного м'яча (2 кг) з місця двома руками / однією рукою. Елементи баскетболу (кидання м'яча в корзину з місця; міні-баскетбол). Елементи футболу (ведення м'яча між предметами; міні-футбол). Елементи волейболу (передача м'яча з власним підкиданням на місці після невеликих переміщень(вперед, назад, праворуч, ліворуч).</p> <p>Лазіння: підйом з вису в упор переверотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині; по</p>	<p>використовує спортивну термінологію (за допомогою чи за підказкою вчителя); здійснює ходьбу: по колоді (низькій) боком; по гімнастичній лаві з зупинками для виконання завдань (зі збиранням предметів з підлоги, стоячи на гімнастичній лаві); по гімнастичній лаві парами / невеликою групою (за допомогою чи за показом учителя); здійснює біг: з високого та низького старту; широким кроком на носках по прямій («коридор» 40-50 см); естафетний біг (30 м) (наслідуючи чи за показом вчителя); виконує стрибки: опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (за допомогою вчителя); виконує метання: тенісного м'яча в підлогу на висоту відскоку; штовхання набивного м'яча (2 кг) з місця двома руками / однією рукою (за показом чи наслідуючи вчителя); виконує елементи баскетболу, футболу та волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує лазіння: підйом з вису в упор переверотом махом однієї ноги та поштовхом іншої на перекладині (за допомогою чи</p>	<p>швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.</p>
--	--	--	--	--

		<p>гімнастичному канату в два прийоми. Повзання: по гімнастичній лаві різнойменним способом \ однойменним способом (вперед, назад).</p> <p>*Ходьба: зі зміною площі опори; по гімнастичній лаві з предметом у руках; крок галопу вбік. *Біг: зі зміною напрямку за командою (сигналом) вчителя в «коридорчику» (40-50 см). *Стрибки: з навівприсіду; в висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги». *Метання: м'яча в стіну та його ловля (обома руками). Елементи баскетболу (ведення м'яча з переміщенням вперед, назад, ліворуч, праворуч). Елементи волейболу (нижня пряма подача). *Лазіння: по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку; по гімнастичному канату в три прийоми. *Повзання: по гімнастичному мату (праворуч \ ліворуч).</p>	<p>наслідуючи вчителя); по гімнастичному канату в два прийоми; виконує повзання: по гімнастичній лаві різнойменним способом \ однойменним способом (вперед, назад) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); адекватно спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи під контролем учителя); *виконує ходьбу: зі зміною площі опори; по гімнастичній лаві з предметом у руках; крок галопу вбік (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує біг: зі зміною напрямку за командою (сигналом) вчителя в «коридорчику» (40-50 см) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує стрибки: з навівприсіду; в висоту з прямого розбігу способом «зігнувши ноги» (за допомогою вчителя); *виконує метання: м'яча в стіну та його ловля (обома руками) (за допомогою вчителя); *виконує лазіння: по гімнастичній лаві з переходом на гімнастичну стінку; по гімнастичному канату в три прийоми (за</p>	
--	--	---	---	--

			<p>допомогою вчителя); *виконує елементи баскетболу та волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує : по гімнастичному мату (праворуч \ ліворуч) (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою учителя).</p>	
3	8	<p>ЛИЖНА ПІДГОТОВКА Теоретичні відомості. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять з лижної підготовки. Значення взаємодопомоги під час заняття. *Поняття про попередню та виконавчу команди. *Правильне дихання на заняттях з лижної підготовки.</p> <p>Перешикунання з шеренги в колону з лижами; пересування з лижами на плечі / під рукою; поворот на місці переступанням навколо носків і п'ят</p>	<p>Учень: має уявлення про санітарно-гігієнічні вимоги до занять з лижної підготовки; значення взаємодопомоги під час заняття (за підказкою чи під контролем учителя); *має уявлення про значення поняття про попередню та виконавчу команди; правильне дихання на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя); *дотримується правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя); вміє підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (за допомогою чи під контролем учителя); дотримується правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за підказкою чи під контролем учителя); називає основні просторово-часові та</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція адекватності прояву емоцій, розвиток їх урегульованості. Закріплення навички правильної постави. Закріплення навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії.</p>

		<p>лиж; підйом: ступаючим кроком, ковзним кроком, «навівялинкою», «ялинкою», «драбинкою»; ковзний крок, одночасний безкроковий хід; поперемінний двокроковий хід; гальмування «напівплугом» і «плугом»; проходження дистанції 2000 м (без врахування часу). Участь у рухливих іграх, естафетах. Виконання команд: «За розподілом – руш!», «Прямо!», «Направляючий – на місці!»</p> <p>*Фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба по сніговому валу та зістрибування з нього; переступання через снігові кучугури). *Рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення снігових собак, котів, черепах). *Виконання команд: «Відставити!», «Бігом руш!»</p>	<p>динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує перешиккування з шеренги в колону з лижами; пересування з лижами на плечі / під рукою; поворот на місці переступанням навколо носків і п'ят лиж; підйом: ступаючим кроком, ковзним кроком, «навівялинкою», «ялинкою», «драбинкою»; ковзний крок, одночасний безкроковий хід; поперемінний двокроковий хід; гальмування «напівплугом» і «плугом»; проходження дистанції 2000 м (без врахування часу) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); приймає участь в рухливих іграх, естафетах (наслідуючи чи за показом вчителя); виконує команди вчителя: «За розподілом – руш!», «Прямо!», «Направляючий – на місці!» (за підказкою вчителя); вміє узгоджувати дихання з рухом на лижах (наслідуючи чи за нагадуванням учителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під</p>	<p>Формування та розвиток формул рухів. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та колективізму.</p>
--	--	--	---	--

			<p>контролем учителя); *виконує команди вчителя: «Відставити!», «Бігом руш!» (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою вчителя); *виконує фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба по сніговому валу та зістрибування з нього); рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення снігових собак, котів, черепах) (за допомогою вчителя).</p>	
4	6	<p>ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ ПЛАВАННЯ Теоретичні відомості. Статичне плавання. Динамічне плавання. Вода та водні процедури – як ефективний засіб зміцнення здоров'я учнів. *Властивості води. *Значення плавання для здоров'я людини.</p> <p>1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи (наприклад, див. дод. №4). 2. Спеціальна фізична</p>	<p>Учень: має уявлення про статичне плавання; динамічне плавання; вода та водні процедури – як ефективний засіб зміцнення здоров'я учнів (за підказкою вчителя); дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за підказкою чи під контролем учителя); відповідає на короткі запитання за темою уроку (за підказкою вчителя); вміє узгоджувати дихання з гребками (наслідуючи чи за нагадуванням вчителя); виконує вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток емоційної сфери. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Закріплення навички правильного дихання під час плавання та виконання вправ в воді та на суші. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії.</p>

	<p>підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №4).</p> <p>3. Спеціальна технічна підготовка (в воді):</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас; – вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, пірнання крізь обруч; плавання способом брас (дистанція 15 м, без врахування часу). <p>Рухливі ігри в воді (наприклад, «Хто швидше?», «Бар'єрне плавання»).</p> <p>*1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном).</p> <p>*2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №4).</p> <p>*3. Спеціальна технічна підготовка (в воді):</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас; – вправи для тренування навички плавання способом брас на міліні 	<p>поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє грати в 5 ігор у воді (за допомогою чи наслідуючи вчителя); емоційно реагує на проведення заняття з плавання (під контролем учителя); *має елементарне уявлення про властивості води; значення плавання для здоров'я людини (за допомогою вчителя); *дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою вчителя); *виконує команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); *старасться узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою вчителя); *виконує вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою вчителя); *вміє грати в 2-3 гри в воді (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості, акуратності та навичок взаємодії.</p>
--	---	--	--

		(наприклад, плавання довільним способом і способом брас на міліні (дистанція 2 м, без врахування часу). *Рухливі ігри в воді (наприклад, «Рибка»).		
5	22	<p>ІГРИ</p> <p>Теоретичні відомості. Правила поведінки учнів під час проведення рухливої гри. Правила та зміст вибраних рухливих ігор. *Українські народні ігри та забави. *Зміст розучених ігор.</p> <p>Для розвитку уваги, мислення: «Естафета з обручем», «Естафета парами», «Неправильний рух», «Хто далі», «Потяг» тощо.</p> <p>Для розвитку координаційних здібностей: Естафета з обручем», «Естафета парами», «Неправильний рух», «Потяг» тощо.</p> <p>Для розвитку гнучкості: «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку швидкості: «Естафета з обручем», «Естафета парами», «Потяг» тощо.</p> <p>Для розвитку сили: «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку витривалості: «Потяг» тощо.</p> <p>Для розвитку дрібної моторики: «Неправильний рух»</p>	<p>Учень:</p> <p>має поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); має уявлення про культуру спілкування (за підказкою вчителя); виконує правила поведінки при проведенні рухливих ігор (за нагадуванням учителя); дотримується техніки безпеки при проведенні ігор (при підказці чи під контролем учителя); відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці вчителя); виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя); емоційно реагує на ігрові ситуації; вміє грати в 9 рухливих ігор (за підказкою вчителя); адекватно спілкується з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); здійснює взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя);</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватності емоційних реакцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухової пам'яті. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання навичок взаємодії, комунікативних навичок, культури спілкування.</p>

	<p>тощо. З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Естафета з обручем», «Естафета парами», «Потяг» тощо. З метанням, киданням, ловлею: «Неправильний рух», «Хто далі» тощо. Для розвитку комунікаційних навичок: «Естафета з обручем», «Естафета парами», «Неправильний рух», «Хто далі», «Потяг» тощо.</p>	<p>*виконує правила поведінки при проведенні ігор (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за допомогою вчителя); *вміє грати в 5 рухливих ігор (за допомогою учителя).</p>	
--	---	---	--

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року:

- здійснювати підготовку до уроку фізичного виховання (за вказівкою чи під контролем учителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за вказівкою чи під контролем учителя);
- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (за вказівкою вчителя);
- мати уявлення про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за підказкою чи за вказівкою вчителя);
- мати елементарне уявлення про культуру поведінки; культуру спілкування; народні обряди, традиції, українські народні ігри (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- відповідати на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- називати основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за підказкою вчителя);
- називати основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (за підказкою вчителя);
- вести діалог з учителем (за підказкою вчителя);
- проводити аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- планувати виконання конкретної рухової дії (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- виконувати елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- виконувати фізичні вправи (за допомогою чи за показом вчителя);
- виконувати прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);
- здійснювати взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (за допомогою чи під контролем учителя);

- узгоджувати фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);
- прикладати зусилля для покращення результату своїх дій (за допомогою чи під контролем учителя).

*Орієнтовані показники сформованості життєвої компетентності:

- здійснювати підготовку до уроку фізичного виховання (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням учителя);
- орієнтуватись в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- мати елементарне уявлення про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою вчителя);
- мати елементарне уявлення про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою вчителя);
- мати елементарне уявлення про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою вчителя);
- мати елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за допомогою вчителя);
- мати елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (за допомогою вчителя);
- сприймати звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- сприймати використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);
- виконувати команди та рекомендації учителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- використовувати засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою вчителя).
- відповідати (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);
- виконувати задані фізичні вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);
- узгоджувати дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи за вказівкою вчителя);
- узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи за вказівкою вчителя).

ДРУГА ЧАСТИНА

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ

Система організації шкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи спеціальних шкіл для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку спрямована на реалізацію основних напрямів Національної доктрини розвитку освіти України в XXI столітті, затвердженої Указом Президента України від 17.04.2002 №347/2002, Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», затвердженої Указом Президента України від 01.09.1998 №963/98, відповідно до Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, схваленої Указом Президента України від 25 червня 2013 року №344/2013, впроваджується з метою:

- розвитку у школярів навичок здорового способу життя;
- розвитку розуміння цінності здоров'я;
- оптимізації режиму навчально-виховного процесу;
- збільшення рухової активності учнів;
- мовленнєвого розвитку учнів;
- активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи освіти.

Програмою з фізичної культури передбачено щоденне проведення режимних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Гімнастика до уроків

Гімнастика проводиться щодня протягом 15 хв, закінчуючись за 5 хв до початку 1 уроку. Форма одягу – звичайна шкільна. За сприятливих погодних умов її проводять на свіжому повітрі.

Комплекс гімнастики до уроків складається з 5 – 8 загальнорозвиваючих та коригуючих вправ. В комплекси гімнастики до уроків для дітей з обмеженими розумовими можливостями важливо включити дихальні вправи, вправи для формування м'язового корсету, розвитку координаційних здібностей.

Фізкультурні хвилинки

Проводяться періодично під час загальноосвітніх уроків з метою запобігання загальної і локальної втоми, підвищення продуктивності праці (як розумової, так і фізичної), збільшення рухової активності дітей, профілактики та корекції порушень постави.

Обов'язковим є проведення фізкультхвилинки починаючи з 3-го уроку, бажаним – на всіх загальноосвітніх уроках.

Комплекс складається з 3 – 4 загальнорозвиваючих і коригуючих вправ (вже знайомих учням по урокам фізичної культури) і триває 2 – 3 хв. Позитивно впливає включення дихальних вправ, вправ на розслаблення, для покращення зору, для формування м'язового корсету, для м'язів рук і ніг; кистьової та пальчикової гімнастики, елементів малорухливих розвиваючих ігор.

Фізичні вправи на великих перервах

Велике значення для підвищення фізичної та розумової працездатності, здатності школярів до навчання має правильно організований відпочинок на перервах. Фізичні вправи на великих перервах призначені не просто для збільшення рухової активності дітей, а й для вдосконалення їх рухових умінь і навичок. Вони проводяться щоденно, за відповідної погоди – на повітрі протягом 20 хвилин.

Використовується програмний матеріал: вправи з предметами, спортивно-прикладні вправи (стрибки, повзання, лазіння тощо); середньорухливі та малорухливі (не допускаючи надмірної втоми чи збудження) ігри та естафети тощо. Важливо, щоб розваги на перервах приносили радість дітям – потрібно віддавати перевагу фізичним вправам, які викликають найбільший інтерес учнів цього віку. Закінчуються фізичні вправи за 4 – 5 хв до початку уроку.

Фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань

Проводяться в другій половині дня, під час організованого виконання домашніх завдань, протягом 5 хв і включають 5 –6 вправ. Вправи, що складають комплекс, мають бути знайомими учням і виконуватись в провітреному приміщенні.

В комплекс входять дихальні вправи, вправи на розслаблення, для покращення зору, для м'язів рук, ніг і тулуба; кистьова та пальчикова гімнастика, елементи ігор тощо.

Фізкультурні заняття в другій половині дня

Це щоденні заняття не менше 1 години організуються вихователем. Вони є обов'язковими для всіх учнів, за винятком тих, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної групи чи звільнені лікарем. Заняття краще проводити на повітрі в усі пори року (при виконанні гігієнічних норм). Тривалість заняття може бути збільшена.

Залежно від місця проведення, фізкультурні заняття включають вправи основної гімнастики, спортивно-прикладні вправи, ігри, естафети, елементи спортивних ігор.

Зимою – лижні прогулянки, катання на санках тощо. Заняття має ігровий характер. Для зацікавлення дітей застосовують змагання, естафети, рухливі та середньорухливі ігри тощо. Під час проведення занять діти активно відпочивають і, одночасно, закріплюють рухові вміння та навички.

ТРЕТЯ ЧАСТИНА

ПОЗАКЛАСНІ ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Ранкова гігієнічна гімнастика

Основна мета її проведення – тонізуючий, неспецифічно стимулюючий вплив на організм після сну. Ранкова гімнастика має оздоровчу, лікувальну та виховну цінність. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, гармонізації психофізичного розвитку, підвищенню фізичної і розумової працездатності, покращенню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної і дихальної систем, вихованню організованості, дисциплінованості.

Ранкова гігієнічна гімнастика включає гімнастичні вправи, фізичні вправи прикладного характеру. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики складається з 5 – 8 простих вправ. Зміст потрібно змінювати (частково чи повністю) після 3 – 4 тижнів занять. Проводиться щоранку протягом 15 – 20 хв. Після гімнастики необхідна водна процедура (обтирання чи обмивання до поясу), а при відповідних умовах – купання з наступним розтиранням тіла рушником.

В комплексі ранкової гігієнічної гімнастики дітей з розумовою відсталістю важливо включити дихальні вправи; вправи суглобової гімнастики, на розтягування; вправи для м'язів рук, ніг і тулуба. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартовуванням повітря значно підвищує її оздоровчий вплив на організм учня.

Фізкультурно-спортивні секції

Бадмінтон

Підготовчі вправи: стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; стрибки в висоту з місця до визначеного орієнтира; біг зі зміною напрямку та темпу; чергування бігу з стрибками. Спеціальні вправи: основна стійка; способи утримання ракетки; різновиди подач, приймання м'яча. Узгодження дихання з фазами руху. Двостороння навчальна гра. Рухливі ігри (наприклад, “Ходьба (біг) з м'ячем”, “М'ячем об стінку”, «М'ячик-бумеранг», “Влучи в коробку”, “Хто сильніший?”, “Відбий м'ячика” тощо).

Баскетбол

З 3-го класу. Починати з елементів баскетболу, використовувати полегшений м'яч. Підготовчі вправи: робота рук і ставлення стопи під час бігу; біг з викиданням гомілок; біг зі зміною напрямку та темпу; стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; стрибки в висоту з місця до визначеного орієнтира; стрибки в висоту з прямого розбігу; багатоскоки. Спеціальні вправи: стійка; ведення м'яча на місці по черговою обома руками; ведення м'яча, обминаючи перешкоди; передача м'яча від грудей, з-за голови, ударом по підлозі, правою (лівою) рукою від плеча; кидки м'яча в корзину; ловля м'яча, що летить двома руками. Узгодження дихання з фазами руху. Естафети та ігри з м'ячем (наприклад, “М'яч – ведучому”, “Естафета з м'ячами”; “Влучи в обруч”, “Кольорові м'ячі”, “Вибий м'яча з рук”, “Чий м'яч пружніший?”, “Стрибок за стрибком”, “Перегони з м'ячами”, “Упіймай м'яча” тощо).

Ковзанярська підготовка

Легка атлетика

Високий старт. Біг з високим підніманням стегна. Біг з прискоренням, зі зміною темпу. Біг слабо пересіченою місцевістю. “Човниковий біг” 4 x 9 м. Естафетний біг. Біг широким кроком і з подоланням перешкод (15 – 25 см). Стрибки через скакалку. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу через перешкоду (мотузок $h = 40$ см). Багатоскоки. Стрибок у висоту з прямого розбігу способом зігнувши ноги (через мотузку $h = 30 - 50$ см). Підготовчі до метання вправи. Метання малого м'яча способом із-за голови. Метання малого м'яча способом із-за спини через плече. Метання на дальність. Спортивна хода.

Узгодження дихання з фазами руху. Правильна постава при виконанні вправ. Естафети та ігри (наприклад, “Стрибок за стрибком”, «Перегони з скакалками», “Перескоки”, “Летючий м’ячик”, “Біг по колу”, “Веселі каруселі” тощо).

Настільний теніс

Підготовчі та імітаційні вправи; швидко-силові вправи для м’язів рук; вправи для тренування променево-зап’ястних суглобів. Стрибки через скакалку; стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; багатоскоки; біг зі зміною напрямку та темпу; чергування бігу з стрибками. Спеціальні вправи: основна стійка; способи утримання ракетки; різновиди подач, приймання м’яча. Узгодження дихання з фазами руху. Двостороння гра. Ігри (наприклад, “Ходьба (біг) з м’ячем”, “М’ячем об стінку”, “М’ячик-бумеранг”, “Влучи в коробку”, «Хто сильніший?», «Двома руками», «Зав’яжи вузлики», «Донести м’ячика» тощо).

Пішохідний туризм

Плавання

Вправи з предметами та ігри для звикання до води як до природного середовища. Занурення з головою, правильний видих повітря під водою. Імітаційні та підготовчі вправи для тренування плавальних навичок на суші та в воді. Вправи “Поплавець”, “Зірочка”, “Медуза”. Перекид. Спливання, лежання на воді на спині та на грудях. Ковзання на грудях. Ковзання на грудях і спині з роботою рук і ніг способом брас (кроль). Узгодження рухів з диханням. Плавання з предметом, що допомагає триматись на воді. Пірнання крізь обруч. Плавання способом брас (кроль). Ігри в воді (наприклад, “Водолази”, “Рибаки та рибки”, “Шукачі скарбів”, “Хто перший?”, “Стріла”, різноманітні ігри з м’ячем тощо).

Ритмічна гімнастика

Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи під музичний супровід: вправи на розслаблення; вправи на розтягування; вправи для розвитку координаційних здібностей; вправи для рук, ніг, тулуба; дихальні вправи; різні види ходи; серії бігових і стрибкових вправ; вправи в партері (в в.п. лежачи, сидячи), бігові серії, танцювальні серії (наприклад: приставний крок, крок з притопом, крок “Веснянка”, крок галопу тощо). Комбіновані вправи з предметами (обручами, прапорцями, м’ячами, стрічками тощо). Зміна заданих рухів згідно темпу, ритму, початку та кінця музики. При проведенні ритмічної гімнастики використовуються, також, імітаційні вправи та сюжетні композиції, ігри, часто зі змагальними елементами. Узгодження дихання з фазами руху. Правильна постава при пересуванні, в процесі танців.

Футбол

Чергування бігу з стрибками; біг зі зміною напрямку та темпу. Перекочування м’яча за орієнтирами; робота рук і ставлення стопи під час бігу; ловля м’яча; ведення м’яча середньою чи зовнішньою частиною склепіння стопи; зупинка м’яча підшвою, внутрішньою стороною ступні; удар по нерухомому м’ячу внутрішньою стороною ступні та середньою частиною склепіння стопи; удар по м’ячу, що котиться, внутрішньою стороною стопи; передача м’яча внутрішньою стороною стопи. Удари по воротах на точність; удари по нерухомому м’ячу на дальність. Навчальна гра в міні-футбол. Рухливі ігри (наприклад, «Їзда на м’ячі», «Наздожени м’яча», «Вдар, не дивлячись», «Вибий м’яча з кола», «Колобок», “Полювання з м’ячем”, “Футбол біля стіни” тощо).

Фізкультурно-оздоровчі гуртки

Групи загальної фізичної підготовки

Проводяться 2 рази на тиждень протягом 1 години. Заняття потрібно проводити на свіжому повітрі, враховуючи гігієнічні норми, або в чистому, провітреному залі.

Комплекси загальнорозвиваючих і коригуючих вправ (6 – 15) включають програмний

матеріал (вже розучений) з основної гімнастики, спортивно-прикладних вправ, ігор різної спрямованості та інтенсивності. Важливо включити дихальні вправи, вправи на розтягування, для розвитку координаційних здібностей, на розслаблення, з предметами та на гімнастичних предметах, для формування м'язового корсету, для профілактики та лікування початкових форм плоскостопості. Також доцільно застосовувати (в залежності від сезону) пересування на лижах, оздоровчу ходу та біг.

Заняття на тренажерах

Проводиться 2 рази на тиждень. За педагогічною спрямованістю та конструкторськими рішеннями застосовується багато видів спеціалізованих тренажерів і тренажерних пристроїв для дітей. Тренувальні програми мають бути індивідуальними, з врахуванням віку та статі, стану здоров'я та фізичних можливостей дитини. Крім тренажерів і тренажерних пристроїв, в програму заняття входять фізичні вправи. Важливо застосування ігрового методу ведення заняття.

Використовуються, наприклад, велоергометр, бігова доріжка, надувний батут (низький), орбітрек, багатофункціональний універсальний тренажер тощо. Використання тренажерів та тренажерних пристроїв дозволяє істотно збільшити варіативність засобів і методів фізичної культури, підвищити їх ефективність.

Лікувальна фізична культура

Проводиться для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, які займаються за спеціальною програмою лікувальної фізичної культури (ЛФК) 2 рази на тиждень. Засобами, що використовуються для вирішення конкретних терапевтичних завдань, є загальнорозвиваючі та спеціальні вправи та природні фактори.

Використовується програмний матеріал. Застосування тренажерів підвищує ефективність проведення ЛФК. Важливо проведення заняття в ігровій формі за індивідуальними програмами.

В комплекси ЛФК дітей з обмеженими розумовими можливостями важливо включити дихальні вправи, вправи для формування м'язового корсету, для розвитку координаційних здібностей, на розслаблення, для покращення зору, для корекції функцій опорно-рухового апарату, для регуляції обмінних процесів.

Загальношкільні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи

Конкурси

Проводяться для тренування навичок бігу, стрибків, лазіння, повзання, метання тощо (за змістом програми відповідного класу). Наприклад:

Конкурс “Спритні та умілі” – з елементами вправ на розвиток уваги, швидкості та точності реакції. Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 2 рази на рік.

Конкурс “Бігуни” – з елементами бігу зі зміною напрямку та темпу; на швидкість (10, 30 м); з човниковим бігом 4х9 м; з використанням відповідних естафет і рухливих ігор (наприклад, “Естафета з м'ячами”, “Наздожени м'яча”, “Біг по колу”, “Хто швидше”, “Біг з картоплиною” тощо). Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 2 рази на рік.

Конкурс “Стрибуни” – з стрибками через скакалку, на точність приземлення; з багатоскоками; у довжину з місця, у довжину з розбігу, у висоту, у глибину тощо (згідно змісту програми відповідного класу). Використовуються рухливі ігри та естафети з стрибками (наприклад: “Стрибок за стрибком”, “Перегони з скакалками”, “Перескоки”, “Жабки” тощо). Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 1 раз на рік.

Змагання

«Веселі старты» – проводяться внутрішньокласні та загальношкільні некласифікаційні змагання по програмному матеріалу за спрощеними правилами (при достатній кількості дітей в класі – 6 і більше).

Всеукраїнські змагання «Повір у себе»

Щорічні спартакіади від “Інваспорту” з різних видів спорту проводяться на рівні міста (області), України за результатами внутрішньшкільних змагань (в групах, сформованих за ступенем компенсації патології).

Міжнародна програма “Спеціал Олімпікс”: проводяться як змагання, так і тренування з різних видів спорту за Спеціальними Олімпійськими програмами та за програмою “Об’єднаного спорту”. При розробці змісту позакласної та позашкільної роботи в початковій ланці освіти шкіл для дітей з розумовою відсталістю враховується програма “Спеціал Олімпікс”. На рівні школи приймають участь всі учні, нагороди отримують всі учасники змагань.

Фестивалі народних розваг і ігор

Проводяться двічі на рік згідно календарного плану школи. Вивчення та практичне відновлення дитячих народних ігор і забав. Наприклад: “Вовк і гуси”, “Горішок”, “Довга лоза”, “Вовк і лисичка”, “Сірий кіт”, “Подольночка”, “Сорока-ворона”, тощо.

Фізкультурні свята

Проводяться кілька разів на рік, приурочуються до шкільних, міських (сільських, районних), державних урочистих дат. Програма залежить від особливостей дати, пори року, спеціалізації школи та її матеріальної забезпеченості. Програма свята включає, наприклад: урочисту частину, конкурси, масові сюжетно-рольові та спортивні ігри, естафети, змагання з окремих видів фізичних вправ (за змістом програми відповідного класу), масові виступи учнів тощо.

Дні здоров’я та фізичної культури

Проводяться дні внутрішньокласних і загальношкільних конкурсів, естафет, спортивних ігор і змагань з видів навчальної програми (згідно календарного плану школи).

ЧЕТВЕРТА ЧАСТИНА

ДОДАТОК №1

Періоди найсприятливішого розвитку фізичних якостей учнів з обмеженими розумовими можливостями

(А.С. Саміличев, 1985)

Фізичні якості	Хлопці (роки)	Дівчата (роки)
Сила	13-15	13-14
Швидкість	9-10; 13-14	10-11
Спритність	10-12	10-12
Витривалість	11-12; 13-15	9-10; 12-13
Гнучкість	10	9-10

Сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей учнів з обмеженими розумовими можливостями

(І.Ю. Горська, 2001)

Координаційні здібності	Хлопці (роки)	Дівчата (роки)
Просторова орієнтація	9-10; 13-14	10-11; 13-14
Диференціація просторових параметрів руху	10-11	11-12
Диференціація силових параметрів руху	8-10; 13-14	8-10; 11-12
Точність відтворення амплітуди руху	10-11	10-11
Рівновага	10-11	9-10

ДОДАТОК №2

ОРІЄНТОВНІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ТА КОМПЛЕКСИ ФЗИЧНИХ ВПРАВ

Вправи дихальної гімнастики

«Хвиля»

В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла, ноги разом. Вдих – руки підняти вгору і назад, торкнутись мата. Видих – руки повертаються в в.п., вимовляючи: «Уни-и-и-з». Темп повільний (середній). Повторити 8-10 разів.

«Носоріг»

В.п. – о.с. Праву ніздрю закрити вказівним пальцем правої руки. Лівою ніздрею робити тихий тривалий вдих. Тільки-но вдих закінчений, відкрити праву ніздрю, а ліву закрити вказівним пальцем лівої руки – через праву ніздрю робити тихий тривалий видих із максимальним спорожненням легенів і підтягуванням діафрагми максимально вгору, щоб у животі творилася ямка. Те саме іншою ніздрею. Темп середній (повільний). Повторити 3-6 разів.

«Водолаз»

В.п. – лежачи на животі, руки перед груддю. Глибокий вдих, затримати дихання на 5-10 с., руки витягнути вперед («водолаз пливе»). Видих – в.п. Темп повільний. Повторити 2-4 рази.

«Підніми камінець»

В.п. – о.с. 1. Вдих – крок праворуч, руки підняти угору, кисті стиснуті у кулак. 2. Видих – нахил тулуба вперед, кулаками торкнутися до підлоги. 3. Вдих – випрямитися, плавно піднімаючи руки вздовж тулуба вгору, зафіксувати їх над головою. 4. Видих – приставити праву ногу, опустити руки вниз уздовж тулуба, долоні вниз (в.п.). Темп повільний.

Повторити 6-10 разів. Вправа зміцнює м'язи спини, тазостегнових суглобів та внутрішніх органів малого тазу, координує ритм дихання.

Вправи для корекції початкових форм плоскостопості (за І. Ілієвим, С. Банковим) (вправи виконувати босоніж):

1. В.п. – сидячи. Розведення та згинання пальців стоп різко донизу.
2. В.п. – о.с., стопи паралельно (приблизно на 10 см одна від одної). Сійка на пальцях (зігнутих усередину); опускання на зовнішній край стопи; повернутись у в.п.
3. В.п. – сидячи. Захват невеликих предметів пальцями ніг з підлоги та піднімання їх до протилежної руки. Те ж повторити іншою ногою.
4. Ходьба босоніж по прямій лінії з упором на зовнішній край стопи.
5. В.п. – о.с., стопи паралельно. Сійка на пальцях (зігнутих усередину); спроба зовнішньої ротації колін. Не відриваючись від підлоги, повернутись у в.п.
6. В.п. – сидячи (на маті). Торкання стоп обома ногами.
7. В.п. – сидячи. Одночасне повільне згинання та розгинання всіх пальців стопи.
8. В.п. – сидячи, ноги зігнуті під прямим кутом в кульшових суглобах, ступні приведені. Відвести коліна та повернути стопи назовні. Повернутись у в.п.
9. В.п. – сидячи, ноги схресно. Описати коло стопою піднятої ноги. Те ж повторити іншою ногою.
10. В.п. – вузька сійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стоячи обличчям до стіни, нахил вперед (наближаючись до стіни), не піднімаючи п'ят від підлоги та не згинаючи колін.

Вправи для профілактики та лікування початкових форм плоскостопості (за І. Д. Ловейко):

1. В.п. — сидячи на гімнастичному ослоні (стільці), праву ногу вперед. Поворот стопи всередину з відтягуванням носка (10 разів кожною ногою).
2. Те ж з в.п. – о.с.
3. В.п. — вузька сійка ноги нарізно, стопи паралельно. Сійка на зовнішньому склепінні стопи. Піднятись навшпиньки. Повернутись у в.п. (6—8 разів).

4. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стійка на зовнішньому склепінні стопи. Напівприсід (6—8 разів).
 5. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки на пояс. Ходьба на зовнішньому склепінні стопи (30—60 с).
 6. В.п. — зімкнута стійка, руки на пояс. Підняти пальці ніг догори. Повернутись у в.п. (10 – 15 разів).
 7. В.п. — стійка п'яти нарізно. Стати навшпиньки. Повернутись у в.п. (10 разів).
 8. В.п. — стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки в сторони. Присід на всій ступні. Повернутись у в.п. (6— 8 разів).
 9. В.п. — стійка права (ліва) нога перед носком лівої (правої) ноги (слід у слід). Піднятись навшпиньки. Повернутись у в.п. (8—10 разів).
 10. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки на пояс. Погойдуватись в гомілковостопних суглобах, піднімаючись на носки й опускаючись на п'яти (8—10 разів).
 11. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стати навшпиньки. Повернути п'яти назовні. Повернутись у в.п. (8—10 разів).
Варіант: Те ж з в.п. – зімкнута стійка.
 12. В.п. — вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Згинаючи пальці, підняти внутрішній край стопи (8—10 разів).
 13. В.п. — о. с. Стопи повернути всередину, піднятися навшпиньки, повільно зігнути ноги в колінах, повільно випрямити ноги в колінах. Повернутись у в.п. (6—8 разів).
 14. В.п. – присід. Пересування невеликими кроками вперед (34—40 с).
Варіант: Пересування стрибками («зайчиком»).
 15. В.п. — стоячи на 1-й рейці гімнастичної стінки з захватом за рейку на висоті плечей. Захоплюючи рейку пальцями і повертаючи стопи досередини, лазіння нагору.
 16. В.п. — напівприсід. Ходьба в напівприсиді (30—40 с).
 17. В.п. — сидячи. Підняти ліву (праву) ногу — розгинання та згинання стопи (відтягнути носок вниз-на себе). Вправа виконується в швидкому темпі (10—12 разів кожною ногою).
Варіант: Те ж з в.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.
 18. В.п. — сидячи. Підняти ліву (праву) ногу. Поворот стопи назовні. Поворот стопи всередину (4— 6 разів).
Варіант: Те ж з в.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.
 19. В.п. — сидячи. Кругові рухи стопами (почергово).
Варіант: Те ж з в.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.
 20. В.п. — сидячи (під кожною стопою тенісний м'яч). Котіння м'яча пальцями ніг до п'яти, не піднімаючи п'яти.
 21. В.п. — сидячи. На підлогу покласти дві булави (голівки їх майже стикаються, а основи спрямовані назовні), захопити пальцями кожної стопи шийку булави і м'яко підняти її, не відриваючи основи від підлоги.
Варіант: Те ж з в.п. – вузька стійка ноги нарізно, стопи паралельно.
 22. В.п. — стоячи впоперек рейки гімнастичної лави, руки в сторони (5 – 30 с).
Збільшувати час поступово.
 23. В.п. — напівприсід. Ходьба навшпиньки в напівприсиді, носки всередину.
 24. Лазіння по гімнастичній стінці (спиратись на рейки серединою стопи).
 25. Ходьба по медичинболам.
 26. Ходьба «гусячим кроком».
 27. Ходьба навшпиньки по похилій площині (зі страховкою) нагору маленькими кроками (гімнастична лавка встановлюється на гімнастичну стінку під кутом 10—15°).
 28. Ходьба навшпиньки по похилій площині вниз (зі страховкою).
 29. Ходьба (по гімнастичному мату) захопивши пальцями ніг олівець або паличку (20—40 с).
- Вправи для розвитку координаційних здібностей

1. В.п. – о.с. (двоє дітей стоять обличчям один до одного, тримаючись за руки, стопи партнерів торкаються носками). Повороти тулуба праворуч, ліворуч. Виконувати асиметричні вправи одночасно та тримаючись за руки.

Варіанти: 1. Нахили тулуба (вперед, назад, ліворуч, праворуч). Виконувати асиметричні вправи в парі, тримаючись за руки. 2. Присідати та вставати разом, тримаючись за руки. 3. Поєднання рухів з дихальними вправами: 1 – рухи вгору (в сторони, вгору-в сторони) – вдих; 2-3-4 – вниз – видих. Виконувати рухи разом, тримаючись за руки.

2. В.п. – лежачи на спині (5 – 6 дітей лежать стопами один до одного). Не відриваючи плечей від мата, з'єднати руки.

Варіанти: 1. Передавати іграшку (малий м'яч, прапорець тощо), не відриваючи плечей від мата. 2. Перекидати (перекочувати) великий надуваний м'яч (повітряну кульку), не відриваючи плечей від мата. 3. Підняти прямі ноги вгору, згинаючи їх в кульшових суглобах, – видих; повернутись у в.п. – вдих. Вправи виконувати всім дітям групи одночасно, не відриваючи плечей від мата.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, координації рухів, комунікаційних навичок; формування правильної постави та корекція порушень постави.

3. В.п. – лежачи на животі, руки перед груддю (3 – 6 дітей лежать на відстані 1,5 – 2,5 м, обличчям один до одного). Не змінюючи положення тіла, перекочувати м'яч один одному.

Варіанти: 1. Перекидати великий надуваний м'яч (повітряну кульку), не змінюючи положення тіла. Перекочувати набивний м'яч (1 кг), не змінюючи положення тіла (відстань між гравцями 1,0 – 1,5 м).

Вправи для пальців (за І. Цуцумі):

Вправи загальстимулюючого впливу

1. Згинання пальців.

В.п. — руки з'єднати долонями і підняти на висоту очей, вдих через ніс. На рахунок 1 — видихаючи через рот, опустити праву руку так, щоб кінчики пальців цієї руки розміщувались біля середини долоні лівої руки. Обхопити кінчики пальців правої руки пальцями лівої руки; 2 — вдихаючи через ніс, розігнути пальці лівої руки, праву долоню підняти вище лівої й обхопити пальцями правої руки кінчики пальців лівої руки.

Повторити плавно рухи 15 разів при трохи прискореному диханні.

2. Прогинання пальців.

В.п. – руки з'єднати долонями, спрямованими вгору; кисті рук – на рівні грудей. На рахунок 1 — залишаючи руки на тій же висоті, швидко і з зусиллям роз'єднати долоні, залишаючи їх з'єднаними лише у кінчиків пальців та розвести пальці, направляючи їх уперед, вдих; 2—в.п., видих (15 разів).

3. Згинання та розгинання пальців.

В.п. – сидячи, руки звернені долонями до обличчя з'єднати мізинцями, видих. На рахунок 1 – вдихаючи через ніс, згинати по черзі всі пальці один за іншим, починаючи від великого пальця правої руки; 2 – видихаючи через рот, розгинати пальці в зворотному порядку, починаючи від великого пальця лівої руки (10—15 разів).

4. Вправи з горіхами (гудзиками, камінцями тощо).

В.п. – сидячи, горіх між долонями. На рахунок 1 – кругові рухи долонями, притискаючи горіх із зусиллям; 2— такі ж рухи горіхом по тильній стороні руки; 3 — одночасні кругові рухи двома горіхами під кожною долонею по будь-якій твердій поверхні (правою долонею — по годинниковій стрілці, лівою – проти годинникової стрілки). Дихання довільне.

Кожну вправу виконувати по 10—15 с.

Вправи для поліпшення пам'яті

1. З'єднати великий і вказівний пальці правої руки кінчиками і з зусиллям притиснути їх один до одного, згинаючи пальці назовні. Ту ж вправу проробити для великого і середнього, великого і безіменного, великого і мізинця правої руки. Те ж саме – для пальців лівої руки. Дихання довільне (20 разів).

2. Кінчиком великого пальця правої руки сильно надавити на основу всіх інших пальців, починаючи з мізинця. Те ж проробити лівою рукою (20 разів).

Вправа для підвищення рівня обсягу уваги

Випростану з напругою кисть правої руки підвести до основи мізинця лівої руки зі злегка стиснутими в кулак пальцями. Потім, миттєво, змінити положення: стиснути пальці правої руки, сильно випрямити кисть лівої руки та доторкнутись кінчиками пальців цієї руки до основи мізинця правої руки. Дихання не затримувати (10 разів).

Вправи для підвищення зосередженості, розвитку концентрації уваги

1. Натискувати на точку, розташовану в середині лівої долоні, великим пальцем правої руки. При натисканні — вдих, з ослабленням зусилля — видих. Вправу виконувати в повільному темпі по 5 разів для кожної руки.

2. Стискати пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи спокійний видих, стиснути з зусиллям кулак, роблячи тиск на точку, розташовану в середині долоні. Припиняючи тиск, зробити вдих. Вправу виконувати по 5 разів для кожної руки.

Вправи для зняття психоемоційного напруження

1. Кругові рухи горіхами (гудзиками тощо) в долонях.

Поклавши по два горіха в долоню, пальцями кожної руки пересувати горіхи по колу.

Дихання не затримувати (5 разів).

2. Подразнення горіхом (гудзиком тощо) точки в основі долоні з боку мізинця.

Помістивши горіх на зазначену точку, долонею іншої руки протягом 3 хв натискати на горіх і робити ним кругові рухи. Дихання не затримувати.

3. Масаж кінчиків мізинців.

Протягом 1 хв ретельно розминати пальцями правої руки кінчик мізинця лівої руки. Потім те ж саме – лівою рукою. Дихання не затримувати.

Вправи на розслаблення, зняття психоемоційного напруження

I. В.п. – лежачи на спині, руки витягнуті над головою, очі заплющені. Максимально витягнути руки за голову, а ноги в протилежний бік, при цьому підосви стоп мають дивитися вперед, а пальці – вгору. Виконувати з напруженням (10 с). Пауза, розслабитись (30 с).

II. «Поза візника»: сісти на край так, щоб гомілки були перпендикулярні до підлоги, а стопи стояли на ширині плечей; при цьому руки, зціплені в замок, опустити між ногами; плечі та голова повинні звисати, очі заплющені. Дихання діафрагмальне, неглибоке.

III. В.п. – о. с. 1. Кистьове згинання та розгинання. Вібрації руками (8 – 10 разів кожною рукою). 2. Стиснути в кулак кисть правої руки. Легкий струс руки. Те ж лівою рукою (6 – 8 разів кожною рукою). 3. Почергове стискання пальців в кулак і їх розтискання (асиметричне – обома руками). Вібрації та струси руками. (6 – 8 разів).

ДОДАТОК №3

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (для учнів 6-го класу):

1. В. п. – о. с. Ходьба на місці, 30 с.
2. В. п. – стійка, руки вперед. 1-4 – повільно з напруженням розвести руки в сторони, підняти голову, прогнутися – вдих; 5-6 – руки опустити – видих; 7-8 – В. п. (повтор 6-8 разів).
3. В. п. – стоячи спиною до спинки стільця, прямі руки опираються на спинку стільця. 1-2 – присісти, тулуб тримати прямо, руки на спинці стільця – видихнути; 3-4 – В. п. – вдих (повтор 6-8 разів).
4. В. п. – ноги на ширині плечей; руки перед грудьми зігнуті в ліктях, пальці зігнуті в кулак. На кожен рахунок по чергово випрямляти вперед ліву, праву руку. Рух виконувати різкими рухами. Дихання довільне (повтор 6-8 разів).
5. В. п. – ноги разом, руки на поясі. 1-16 – підскоки на одній нозі з маховими рухами іншої ноги вперед та назад. Те ж саме на другій нозі. Дихання довільне (повтор вправи 10-12 разів). Ходьба на місці.
6. В. п. – присісти (глибоко), долоні на колінах. 1-2 – встати, праву ногу назад, руки підняти догори – вдих; 3-4 – в. п. (повтор 6-8 разів).
7. В. п. – стоячи, руки в сторони. Почергові махи ногою вперед, назад, вбік. 1 – мах лівою ногою вперед; 2 – в. п.; 3 – вбік; 4 – в. п.; 5 – назад; 6 – в. п.; 7 – вбік; 8 – в. п. Те ж саме іншою ногою (повтор 4-6 разів).
8. В. п. – ноги разом, руки вниз (розслаблені). 1-2 – руки вперед – вдих; 3-4 руки в сторони – продовжити вдих; 5-6 – руки вперед – видихнути; 7-8 – в. п. – продовжити видих (повтор 4-6 разів).

Орієнтовний комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (для учнів 7-го класу):

1. В. п. (вихідне положення) – о. с. (основна стійка). 1-2 – руки в сторони, долонями догори, прогнутися – глибокий вдих; 3-4 – В.п. – видихнути (повтор 6-8 разів).
 2. В. п. – руки на поясі; ходьба на носках, на п'ятах, на зовнішній і внутрішній стороні стопи; дихання ритмічне, глибоке (30-60 с.).
 3. В. п. – руки догори; 1 – нахил вперед, руки відвести назад; 2 – В. п.; при відведенні рук – посилити видих, при підніманні рук – вдих (повтор 6-8 разів).
 4. В. п. – о. с. 1 – ліву ногу вбік на носок, ліву руку на пояс, праву догори, нахил ліворуч; 2 – В. п.; 3-4 – те ж в іншу сторону; видихати при нахилі (повтор 6-8 разів).
 5. В. п. – о. с. руки на пояс. 1 – підняти праву ногу, згинаючи в колінному суглобі; 2 – опустити; 3-4 – те ж лівою. Піднімаючи ногу – вдих, опускаючи – видих (повтор 6-8 разів).
 6. В. п. – о. с. 1-2 – присісти на носках, руки догори – видихнути; 3-4 – В. п. – вдих (повтор 6-8 разів).
 7. В. п. – стоячи, руки в сторони. 1 – мах правою ногою до лівої руки; 2 – В. п.; 3-4 – те ж лівою. При масі ногою – видих (повтор 6-8 разів).
 8. В. п. – упор лежачи. 1 – зігнути руки, підняти праву ногу; 2 – випрямити руки; 3-4 – те ж лівою ногою. При згинанні руки – видих (повтор 6-8 разів).
 9. В. п. – стійка, ноги нарізно. 1-2 – повільно через сторони підняти руки – вдих; 3-4 – розслабити і опустити руки, напівнахил – видих (повтор 6-8 разів).
- Орієнтовний комплекс гімнастики до уроків (для учнів 6-го класу):

Орієнтовний комплекс гімнастики до уроків (для учнів 7-го класу):

Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (для учнів 6-го класу):

Орієнтовний комплекс фізкультхвилинки (для учнів 7-го класу):

Орієнтовний комплекс фізкультпаузи (для учнів 6-го класу):

Орієнтовний комплекс фізкультпаузи (для учнів 7-го класу):

1. В. п. – о. с. 1 – піднімаючись на носки, підняти руки вгору - вдих; 2 – руки розслаблено опустити – видих. Повторити 6-8 разів
2. В. п. – стійка, ноги нарізно. 1 – руки на пояс, нахил вперед – видихнути; 2 – випрямляючи, відвести руки вгору – назад – вдих; 3 - те ж, що на рахунок 1; 4 – випрямляючи руки, розслабити – в. п. Повторити 8-10 разів.
3. В. п. - стійка, ноги нарізно. 1-2 – присід, руки вперед – видихнути і випрямитися, поворот вліво, руки в сторони – вправо. Повторити 10-12 разів.
4. В. п. – стійка, ноги нарізно. 1 – нахил вліво, руки зігнути за голову – видихнути; 2 – випрямитися, руки опустити вниз – вдих; 3-4 – те ж саме вправо. Повторити 8-10 разів.
5. В. п. – о. с. Повороти голови вліво і вправо – 25-30 разів, обертання голови. Дихання довільне.

ДОДАТОК №4

Орієнтовні вправи та комплекси фізичних вправ для тренування навички плавання (способом брас)

Завдання для навчання плавання учнів 6-го та 7-го класу з розумовою відсталістю ознайомлення з властивостями води і подолання відчуття боязні її;

навчання пересування по дну басейну різними способами на різній глибині;

навчання занурення у воду та відкривання в ній очей;

навчання дихання у воді (видих у воду);

навчання тримання тіла на поверхні води на грудях і на спині;

навчання ковзанню у воді на грудях і на спині;

навчання координаційним можливостям у воді, виконання простих рухів у воді руками та ногами під час ковзання;

навчання полегшеним способом плавання.

Основні терміни і поняття 1

Загальна фізична підготовка (ЗФП) - процес розвитку рухових здібностей, не специфічних для обраного виду м'язової діяльності, які побічно впливають на фізичний розвиток учнів.

ЗФП спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення рівня розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей органів і систем організму учнів. Наприклад, до засобів ЗФП на суші відносять біг, загальнорозвивальні вправи, силові вправи з обтяженнями й неспецифічними тренажерами; у воді - ігри з м'ячем, стрибки у воду та інше.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) - процес розвитку рухових здібностей, що відповідають специфічним вимогам діяльності у вибраному виді спорту, плаванні. На суші до засобів СФП відносять вправи на спеціальних тренажерах, у воді це переважна більшість різних видів навантаження.

Спеціальна технічна підготовка (СТП) - процес навчання учнів основам техніки рухових дій, вдосконалення вибраних форм спортивної техніки, а також розвиток необхідних для цього рухових здібностей.

Засоби навчання плаванню способом брас реалізуються в наступній послідовності:

вправи на освоєння у воді і ковзання;

вправи на дихання;

оволодіння основами техніки плавання;

розвиток фізичних якостей (з використанням ігор, естафет, ігрових вправ).

Загальнорозвивальні і спеціальні вправи, які мають вагоме значення при тренуванні плавця:

ходьба, біг із маховими рухами рук;

нахили, повороти, присідання;

згинання та розгинання рук в упорі;

кругові рухи руками з поступовим збільшенням амплітуди;

колові рухи в плечових, колінних, кульшових і гомілковостопних суглобах;

колові рухи тулубом; махові рухи руками з поворотом тулуба праворуч, ліворуч («млин»);

імітація рухів руками і ногами, як при плаванні способом «брас» на животі \ на спині.

Необхідний інвентар для проведення занять з плавання²

№	Спортивний інвентар	Кількість
1	свисток	1-2 штук

2	секундомір	5-8 штук
3	мотузки	50 метрів
4	ватерпольні м'ячі (гумові)	15-20 штук
5	гумові надувні кола	25-30 штук
6	поплавки з пінопласту	25-30 штук
7	плавальні дошки різного розміру	25-30 штук
8	гнучкі палки («нудлс»)	15-30 штук
9	прапорці	4-8 штук
10	рятувальні засоби	1 комплект
11	гантелі (1-3 кілограми)	10-15 комплектів
12	гумові амортизатори	25-30 комплектів

Вправи для розминки на суші (за В.К. Велитченко):

1. Ходьба та біг у спокійному темпі протягом хвилини. Перейти на крок, із глибоким вдихом підняти руки вгору й опустити вниз з повним видихом (6—8 разів).
2. В.п. – стійка ноги нарізно, одну руку підняти вгору, іншу опустити вниз. Виконати кругові рухи вперед одночасно обома руками. Потім повторити вправу, виконуючи кругові рухи руками назад (8 – 10 разів).
3. В.п. – сидячи. Сісти на пісок (килимok тощо), зігнути ноги в колінах і обпертися руками позаду. Підняти таз якнайвище і пересуватися в такому положенні вперед-назад-ліворуч-праворуч (немов краб).
4. В.п. – основна стійка. Тримати на долоні зігнутої перед собою руки легкий предмет (листочок паперу тощо). Широко відкривши рот, швидко зробити повний вдих, потім піднести долоню до обличчя та енергійно видихнути повітря через щільно зімкнуті губи, намагаючись здути предмет (4—5 разів).
5. В.п. – зімкнута стійка, руки на пояс. Виконувати нахили вперед-назад (по 4—5 разів).
6. В.п. – основна стійка. Підняти руки вгору та з'єднати кисті над головою. Піднятися на носки, потягнутися догори, напружитися. Розслабитися, опустити руки та опуститися на всю стопу (3—4 рази).
7. В.п. – основна стійка, руки вздовж тулуба. Напівприсід. Стрибнути вгору, піднявши руки догори та випроставшись. М'яко приземлитись на носки (4—5 разів).

Підготовчі вправи при навчанні плаванню брасом (за В.К. Велитченко):

1. В.п. – основна стійка. Присідання з положенням стоп як при плаванні брасом. Стати боком до стіни, обпертися однією рукою, ноги на ширині плечей, носки максимально розгорнуті в сторони. Присідати, не відриваючи п'яток від землі (підлоги) та зберігаючи вертикальне положення тіла (4—5 разів).
2. В.п. – сидячи. Рухи ногами як при плаванні брасом на спині (можна виконувати вправу на суші чи у воді на мілині). Сісти на ослін (лаву), обпертися позаду руками і витягнути зведені ноги. Згинаючи ноги та розводячи коліна в сторони, підтягти п'яти до сідниць, а потім швидко розгорнути стопи носками в сторони та різко випрямити ноги, ніби відштовхуючись від води (10—12 разів).
3. В.п. – лежачи на спині (на суші або у воді на мілині). Виконати одночасно з «жаб'ячими» рухами ніг короткі гребки обома руками. Гребки робити долонями та передпліччями біля стегон, приблизно так само, як при плаванні полегшеним кролем на спині (10—12 разів).
4. В.п. – лежачи на животі. Упертись руками в підлогу, лежачи на гімнастичній лаві (триматись за поручень у басейні чи упертись руками в дно на мілині) та виконувати ногами одночасні симетричні рухи: підтягти п'яти до сідниць, плавно згинаючи ноги та трохи розводячи коліна в сторони, потім, розгорнувши носки в сторони, різко відіпхнутись стопами від води. Ноги випрямити та розслабити. Стежити за тим, щоб п'яти рухалися коло самої поверхні води (10—12 разів).

5. В.п. – стоячи (на суші або по пояс у воді). Виконувати рухи руками, як при плаванні брасом на грудях. Підняти руки догори, розвести їх у сторони і трохи вниз, повернувши кисті долонями назовні. Потім, трохи зігнувши руки в ліктях, енергійно направити їх вперед долонями усередину і знову підняти догори. Руки повинні бути плавними й округлими (намагатися накреслити в повітрі дві квіткові пелюстки) (10—12 разів).

6. В.п. – стійка ноги нарізно (на суші або неглибоко в воді), узгоджувати дихання з рухами рук. Вдих виконувати наприкінці гребка руками, коли лікті зближуються внизу під підборіддям; поступовий видих під час виконання гребка (10—12 разів).

7. В.п. – лежачи у воді на грудях, тримаючи однією рукою за поручень у басейні (або упершись однією рукою в дно). Виконувати іншою рукою гребкові рухи в сполученні з рухами ніг. Рухи руками (5—6 разів кожною рукою) та ногами повинні здійснюватись у визначеній послідовності. Коли рука робить гребок, ноги витягнуті; на завершенні гребка рукою, коли вона майже цілком витягнута вперед, виконати рух ногами.

Вправа «Поплавець»

Стоячи в дні басейну, дитина робить глибокий вдих. Звертаємо вашу увагу на те, що легені повинні максимально наповнитися повітрям для правильного виконання вправи. Підтискаємо підборіддя до грудей, тепер обличчя перебуває у воді. Піднімаємо одну ногу і притискаємо її до грудей, обхопивши при цьому її руками. Потім також піднімаємо другу ногу. Притиснувши обидві ноги і голову до грудей (положення угруповання), дитина спливає на поверхню води округлою спиною вгору. Якщо легені не достатньо заповнені повітрям, то дитина не зможе спливати. Може статися так, що після підняття обох ніг тіло дитини спочатку опуститься вниз, але максимум через 1-2 секунди спливе. Знаходимося в положенні «Поплавець» від 5 до 10 секунд, потім опускаємо ноги і встаємо на дно басейну. Видихати у воду не можна, якщо дитина видихає у воду, тіло піде на дно.

Вправа «Медуза»

З положення «Поплавець» переходимо в стан «Медуза». Після глибокого вдиху, групування ніг і голови, перебуваючи в положенні округлою спиною вгору, дитина випрямляє руки і ноги в розслабленому стані. Голова знаходиться у воді і опущена вниз, руки і ноги як щупальця медузи – розслаблені. Дитина затримується в такому положенні стільки часу, скільки зможе.

Вправа «Морська зірка»

Вправа «Морська зірка» також виконується з максимально заповненими повітрям легкими. Глибокий вдих, затримка дихання, нахил вперед таким чином, щоб живіт і плечі лягли на воду. Голова при цьому знаходиться у воді, руки в сторони. Потім відриваємо одну ногу від дна, слідом плавно піднімаємо другу. Ноги, як і руки, повинні бути розведені в сторони. Знаходимося в такому положенні з 5 секунд і поступово збільшуємо час до 15 секунд. У положенні «Морська зірка» потрібно обов'язково відкривати очі під водою.

Вправа для відновлення дихання

Після виконання ряду вправ необхідно відновлення дихання. Тримаючись за бортик басейну, виконати 2-10 (до 10) видихів у воду поспіль. Таким чином відбувається відновлення дихання.

Вправа для додання впевненості при знаходженні дитини у воді без опори

Тримаємо дитину за руки і відходимо від бортика до протилежної сторони басейну. Після кожного вчиненого кроку дитина робить вдих і занурюється у воду, потім, піднімаючись з води, видихає повітря і робить наступний крок. Затримуватися під водою не потрібно, очі під час вправи завжди відкриті. Таким чином проходимо весь басейн. Якщо дитина відчуває себе впевнено, можна відпустити руки і спробувати не тримати його

Вправа «Човники»

Так само виконується в басейні від одного краю до протилежного. Дитина йде по дну басейну, одночасно здійснюючи гребки руками як веслами.

Орієнтовні вправи для першого етапу навчання плаванню способом брас:

у в.п. сидячи, лежачи на міліні виконувати елементарні рухи руками: кидання іграшок у воду, плескання, ігри з надувними іграшками тощо;
ходьба та біг на міліні (глибина до колін);
підстрибування вгору з падінням у воду в ігрових ситуаціях (глибина до колін);
стрибки вперед з падінням на поверхню води в ігрових ситуаціях (глибина до колін і вище);
перехід з мілкого на більш глибоке місце (поступово, разом з учителем) (глибина до грудей);
діставання різних предметів зі дна басейна (глибина по пояс);
присідання до грудей, по шию (глибина по пояс).

ДОДАТОК №5

Елементи йоги

«...Йогу слід розглядати як гармонію трьох сутностей людини: фізичної, розумово - емоційної (психічної) і духовної. Метою йоги є досягнення і підтримка такої гармонії. Мета має кілька аспектів: Раджа-йога, Бхакті-йога, Карма-йога, Хатха-йога...»З та інші. Такий поділ аспектів йоги певною мірою умовний, але має велике методичне значення, оскільки дозволяє займатися йогою всім людям, незалежно від статі, віку, професії, віросповідання, національності, враховувати особливості кожної людини, її індивідуальність, потреби та нахили. Відтак, всі аспекти йоги взаємно доповнюють один одного. Їх елементи використовуються при освоєнні будь-якого напрямку цього вчення. В своїй роботі ми розглянули деякі елементи йоги (асани, пранаяму, мудри), які можуть бути використані з метою поліпшення здоров'я учнів з порушеннями розумового розвитку.

Хатха-йога – це практична система самовдосконалення. Завдяки практиці йоги людина може добитися гармонійного розвитку тіла, розуму, інтелекту і душі. Гімнастикою з елементами Хатха-йоги можна займатись починаючи з підготовчого класу спеціальної загальноосвітньої школи для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, за винятком учнів, які за станом здоров'я звільнені лікарем. Вправи йогів відзначаються своєрідністю методів і високою ефективністю їхнього впливу на організм дитини. Виконання вправ веде до функціонального навантаження життєво важливих внутрішніх органів і систем, їх зміцнення та вдосконалення.

Елементи йоги включають «асани» – фізичні вправи, в яких використовуються різні статичні положення, та «пранаяму» – спеціальні дихальні вправи в певній послідовності. В основі цієї практики лежить відмова дихати неритмічно і швидко. Ритмічне дихання забезпечується трьома компонентами: правильним вдихом, довгим видихом і затримкою повітря. Ці три частини як три рівних відрізка. Виконавець не тільки зникає до їх рівноділительності, але і здатний подовжувати їх. Дихати правильно - значить, ритмічно, спокійно, збільшуючи протяжність кожної з трьох частин. Система пранаями включає наступні дихальні вправи: підготовче дихання, повне дихання та його складові частини (черевне (діафрагмальне), реберне та ключичне), попереми́нне (альтернативне) дихання, очисні вправи та вправи, які тренують діафрагму і м'язи живота. Оптимальне вихідне положення для оволодіння переліченими типами дихання – сидячи на стільці або лежачи на спині на твердій поверхні, голова, шия і спина знаходяться на одній лінії. Дихання виконується через ніс, кожному дихальну вправу починають з енергійного видиху.

При виконанні вправ необхідно дотримуватися таких вимог:

займатися в провітреному, не сирому приміщенні, на килимку;

температура повітря повинна бути 18-24° С;

займатися в тихому місці, де ніякі звуки та переміщення не будуть заважати виконанню вправ;

одяг не повинен обмежувати рухів;

при потребі, при виконанні вправ можна підкладати складений рушник (тощо);

не займатися відразу після прийому їжі;

не займатися після фізичного навантаження;

не допускати поспішності, змагання при виконанні вправ;

займатися вправами з дитиною тільки після дозволу лікаря;

постійний лікарсько-педагогічний контроль виконання вправи учнем.

У випадку гіпервентиляції легенів (у школяра збільшена частота дихання, задишка, блідість, запаморочення, занепокоєння) – припинити виконання вправи, скласти руки, як

при вмиванні, занурити в них личко дитини, учень робить глибокий вдих і видих, повторити 2-3 рази. Заняття гімнастикою з елементами йоги включає в себе чотири основних елемента: підготовчі вправи, основна частина, компенсуючі пози, заключна частина (відпочинок).

Ритмічне дихання

В.п. – сидячи.

Випростатись, розслабити м'язи. Енергійно видихнути. Вдих – глибокий, відрховуючи приблизно 6 пульсових одиниць (спочатку 2 с (рахунком), поступово збільшуючи час до 6-7 с; потім, відрховуючи пульсові одиниці). Видих – так само, відрховуючи приблизно 6 пульсових одиниць. Дихання стає пульсуюче, але безперервне, з невеликими хвилеподібними затиханнями між окремими ударами пульсу. Кожен вдих виконувати протягом стількох пульсових одиниць (ударів серця), як і видих. Будь-яке зменшення чи збільшення цих одиниць, як і затримку повітря, про яку йтиметься пізніше, здійснювати поступово і тільки після оволодіння підготовчим диханням. Ритмічне дихання засвоюють добре тоді, коли учень відчуває удари серця. З цією метою можна змінити в.п. – стоячи (або лежачи). Спочатку, щоб почути пульсацію, покласти руку на серце або палець правої руки на зап'ясток лівої, як при вимірюванні пульсу. Вправи з ритмічного дихання виконувати кілька тижнів, збільшуючи його тривалість до 14 пульсових одиниць, після чого можна приступати до виконання так званого повного дихання йогів.

Діафрагмальне дихання (нижнє дихання)

В.п. – напівлежачи (або лежачи, або стоячи).

Розслабитись. На 4 рахунки зробити видих (енергійний), на 4 – вдих. Дихати тільки животом, повільно, без найменшого напруження. Голосові щілини ледве стиснути, утворюючи рівний звук «х-х-х». Завдання — максимальне розслаблення.

Кількість діафрагмальних подихів у добу потрібно збільшувати дуже повільно, по 6-7 подихів у тиждень (при щоденних регулярних заняттях).

Терапевтичний ефект. Допомога роботі серця, забезпечуючи прилив венозної крові. Це сприяє зниженню високого артеріального тиску, стимулює травлення, регулює діяльність органів черевної порожнини.

Повне дихання

В.п. – о. с. (або лежачи чи сидячи).

1. Розслабитись (якщо у в.п. сидячи – добре розправити грудну клітку, якщо – в.п. лежачи, лягти на тверду поверхню). Енергійний видих, втягуючи стінку черева всередину. Вдих – на 5 рахунків — втягуючи повітря через ніс, зробити повільний вдих: розширити нижню частину грудної клітки в сторони та вперед; розширити середню та верхню частини грудної клітки вперед – назад – в сторони; втягнути всередину нижню частину живота та підняти плечі, що сприяє наповненню повітрям самих верхніх частин легень. Вдих має відбуватись одним рухом, яким піднімається в наведеній послідовності всі частини грудей, від діафрагми, що опускається, до самих верхніх ребер і ключиць. Рух має бути плавним, тривалістю в 2 с.

2. Затримати дихання на 2-3 с.

3. Видих – на 5 рахунків, ритмічно, повільно, поступово – втягнути усередину живіт, стиснути нижні ребра, опустити плечі.

Перший день потрібно вправлятись у повному диханні протягом 1 хвилини, наступні п'ять днів – додавати по 1 хв кожного дня. Тільки після цього – приступити до вправ із затримкою дихання («Затримати дихання на 2-3 с»). Повне дихання може бути виконане в будь-якому статичному положенні та у русі. Щоб опанувати повне дихання правильно, потрібно виконувати його поступово, без перевантажень.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Дозволяє накопичити велику кількість енергії в організмі, збільшує корисний об'єм легень.

Поліпшення опірності організму. Позитивний вплив при підвищеному артеріальному

тиску та серцевих захворюваннях. Заспокоює нервову систему та сприяє розвитку волі і рішучості. Стимуляція функції залоз внутрішньої секреції.

Ха-дихання лежачи

В.п. – лежачи, руки вздовж тулуба.

1. Зробити вдих, як при повному диханні, одночасно піднімаючи руки та опускаючи їх на підлогу за головою. Затримати дихання (2-3 с).
2. Швидко підняти ноги і, згинаючи їх в колінах, охопити руками, притискаючи стегна до живота. Одночасно зробити видих через рот зі звуком «Ххаа».
3. Повільний вдих, піднімаючи руки над головою. Одночасно випростати ноги і повільно опустити їх на підлогу.
4. Пауза кілька секунд (затримка дихання на 2-3 с).
5. Повільний видих через ніс, одночасно опускаючи руки з боків.
6. Розслаблення.

Повторити 4 рази.

Терапевтичний ефект. Поліпшення циркуляції крові. Поліпшення нервовопсихічного стану організму; сприяння зняттю стресу, корекція психоемоційного стану. Очищення шлунково-кишкового тракту. Зміцнення хребта. Зміцнення м'язів живота і спини.

Очисне дихання

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба. Долоні притиснуті одна до одної. Зап'ястя рук натискають злегка на живіт, так що долоні виявляються перпендикулярні тілу.

1. Повільний вдих через ніс, як при повному диханні.
2. Без паузи почати видих: губи щільно притиснути до зубів, залишаючи вузьку щілину (або – стиснути губи, ніби для свистка, не надуваючи щік); через цю вузьку щілину випустити повітря кількома короткими поштовхами. Виникає відчуття, що рот не відкритий і тому потрібне напруження грудних м'язів і діафрагми, щоб вичавити повітря з легень.

Йоги часто закінчують інші вправи цим диханням.

Повторити 2-3 рази.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Зняття втоми.

Підвищення фізичної та розумової працездатності.

ДОДАТОК №6

Мудри

«Мудрою» називається строго визначене каноном положення рук. Мудра – поза, що здійснює вплив на залози внутрішньої секреції. Давньоіндійські лікарі, застосовуючи ту чи іншу комбінацію пальців, замикали енергетичні канали рук, викликаючи цим необхідний лікувальний ефект.

Мудри можна виконувати в будь-якому положенні, обличчям на схід. Дихання повільне, вдих і видих – рівномірні, спокійні. Мудри виконуються обома руками спокійно, без перенапруження м'язів у 1 – 4 прийоми. З великої кількості мудр нами підбрані ті, виконання яких не складне та забезпечує потрібний терапевтичний ефект.

Шива лінгам мудра

Терапевтичний ефект: поліпшення психоемоційного стану організму при млявості, незадоволеності, втомі, пасивності; зняття стресу; корекція нервової напруги і постійного навантаження. Мудра, що заряджає енергією. Виконання цієї мудри поліпшує стан організму в процесі одужання від різних захворювань.

Методика виконання. Розмістити праву руку, злегка стиснуту в кулак на долоню лівої руки; витягнути великий палець правої руки вгору; ліву руку потрібно скласти у формі чаші, її пальці тримати вкупі; руки розмістити на рівні живота, а лікті відвести в сторони і трохи вперед. Виконувати по необхідності так часто, як потрібно, або 2 рази на день по 4 хвилини (див. Рис. 1).

Динамічна мудра

Терапевтичний ефект: покращує діяльність головного мозку, знімає нервову напругу, створює відчуття внутрішнього спокою та розслаблення.

Методика виконання. Кожною рукою при видиху по черзі торкатися то одним, то іншим пальцем подушечки великого пальця; при вдиху розпрямити пальці; вдруге також на видиху пальцями торкатися по черзі великого пальця, але вже нігтями; при вдиху розпрямити пальці; втретє пальцями торкатися по черзі кінчика великого пальця, але при цьому ще впираєтесь ними в долоню; при вдиху розпрямити пальці. Починати краще з видиху. На склад «са-а-а» з'єднати вказівний і великий пальці; на склад «та-а-а» з'єднати середній і великий пальці; на склад «на-а-а» з'єднати безіменний і великий пальці; на склад «ма-а-а» з'єднати мізинець і великий пальці. Мудру можна виконувати щодня від 5 до 30 хвилин.

Сахаджа шанкха мудра

Терапевтичний ефект: допомагає контролювати емоції; сприяє корекції психоемоційного стану організму, формуванню потужного енергетичного поля, що захищає від шкідливих психічних і енергетичних впливів; зміцнює силу волі, надає рішучість.

Методика виконання. З'єднати фаланги великих пальців рук, інші пальці переплести в «замок», мантра «Ом хрим ом». Мудру можна виконувати тричі на день 10-15 хвилин (див. Рис. 2).

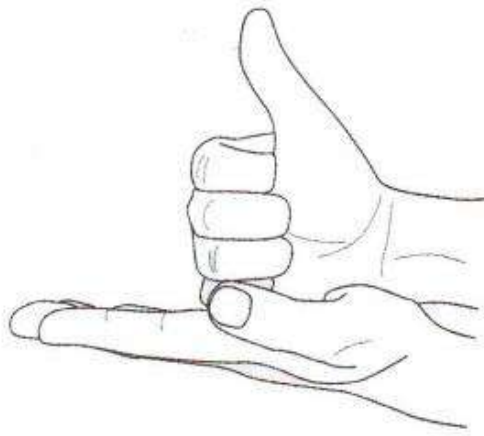


Рис. 1. Шива лингам мудра



Рис. 2. Сахаджа шанкха мудра

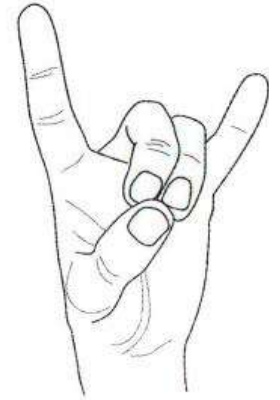


Рис. 3. Апана мудра

Апана мудра

Терапевтичний ефект: сприяє підтримці в психічній сфері балансу, сприйнятливості, адаптивності; має протизапальну та жарознижувальну дію; сприяє виведенню з організму людини екзо- і ендотоксинів через шкіру і нирки. Цю мудру ще називають енергетичною. Сконцентрована, спрямована енергія здатна робити чудеса творіння та зцілення, знімати біль, виводити отрути і шлаки.

Методика виконання. З'єднати разом подушечки великих, середніх і безіменних пальців кожної руки; вказівні пальці та мізинці випрямити, не напружувати; мантра «Ом апанайя сваха». Мудру можна виконувати щодня від 10-15 хвилин, візуалізуючи сяйво навколо тіла (див. Рис. 3).

Мудра «Знання»

Терапевтичний ефект: знімає емоційну напруженість, тривогу, занепокоєння, депресію; поліпшує мислення, активізує пам'ять; концентрує потенційні психічні можливості.

Методика виконання: вказівний палець легко з'єднати з подушечкою великого пальця. Три пальці, що залишилися – випрямити, не напружуючи. Коли пальці спрямовані вгору, до неба, таке положення пальців називається мудра «Джняна» (жест споглядання). Якщо пальці спрямовані вниз до землі - мудра «Чин» (гармонії) (див. Рис. 4, 5).



Рис. 4. Мудра «Знання»



Рис. 5. Мудра «Знання» («Чин»)

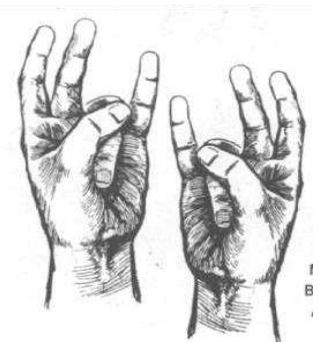


Рис. 6. Мудра «Вікно мудрості»

Мудра «Вікно мудрості»

Показання: порушення мозкового кровообігу, склероз судин головного мозку. Відкриває життєво важливі для життя центри, що сприяють розвитку мислення, активізації пізнавальної діяльності.

Методика виконання: безіменний палець правої руки притиснути першою фалангою великого пальця цієї ж руки. Аналогічно скласти пальці лівої руки. Пальці, що залишилися, вільно розставити (див. Рис. 6).

ДОДАТОК №6 ОРІЄНТОВНІ РУХЛИВІ ІГРИ

Гуси

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, витривалості, сили.

Зміст. Гравці стають у шеренгу та присідають навпочіпки. За сигналом учителя гравці починають бігти «гусячим кроком». Три перші «гуски», що добігли до фінішу, стають переможцями.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати гру за сигналом (світловим чи звуковим) учителя. 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Зберігати інтервал між гравцями (0,5 м). 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Естафета з обручем

Інтенсивність: середня, висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, мислення, спритності, швидкості; вдосконалення навички бігу; здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. Перші гравці стоять на лінії старту. За сигналом учителя гравець, який стоїть першим в колоні, бере обруч в руки, біжить вперед, оббігає стійку та повертається до своєї команди. Другий гравець приєднується до першого, теж бере обруч в руки, гравці разом біжать до точки повороту та назад. Повинні приєднатись усі гравці. Перемагає команда, гравці якої першими досягли лінії фінішу.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2.

Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Гравці, що втратили обруч, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Всі учні групуються в одну команду. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один чи кілька учнів, які найкраще виконували рухи.

Естафета парами

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, мислення, швидкості, спритності; навички ходьби; здатності до аналізу своїх дій і дій іншого учня (в парі) та до узгодженого виконання рухових дій в парі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці діляться на дві команди з парною (однаковою) кількістю учнів. Кожна команда ділиться на пари. Пари стають спиною один до одного та беруть один одного під руки. За сигналом учителя кожна пара починає рухатись до фінішу та назад, після чого передає естафету наступній парі. Перемагає команда, усі пари якої пройшли дистанцію.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати естафету за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Ті пари, що розірвали руки чи втратили рівновагу, штрафуються та продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри: 1. Всі учні групуються в одну команду. 2. Ноги у кожного гравця зв'язані мотузком на ширині плечей.

М'яч у стінку

Інтенсивність: середня.

Корекційна спрямованість: розвиток швидкості, спритності, швидкості реакції, уваги; вдосконалення навички кидання та ловіння м'яча; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Дві команди стоять у колоні по одному за 5-8 м від стінки. Перші гравці кожної команди тримають у руках по м'ячу. За сигналом учителя вони кидають м'яч у стінку так, щоб він, відскочивши, вдарився в землю (підлогу), а самі в цей час стають у кінець

колони. Другі номери ловлять м'яч, що відскочив від землі (підлоги), кидають його в стіну і стають у кінець колони. Перемагає команда, яка першою завершить гру.

Правила. 1. Гра починається за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2.

Світлосигналізація має знаходитись у центрі залу. 3. Гравці не заступають за стартову лінію. 4. М'яч кидають певним способом (за вказівкою вчителя). 5. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіант гри. Всі учні групуються в одну команду. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один чи кілька учнів, які найліпше виконували завдання.

Неправильний рух

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, мислення, швидкості реакції, спритності, кмітливості, здатності до самовираження; комунікаційних навичок.

Зміст. Учні шикуються півколом (або в шеренгу), на відстані витягнутої руки один від одного. Гравці повинні виконувати рухи, відмінні від рухів учителя (наприклад, учитель піднімає руки вгору, а учні: один – розводить руки в сторони, другий – стрибає, третій – піднімає одну ногу, четвертий – піднімає одну руку). Перемагають найбільш уважні та спритні учні.

Правила. 1. Розпочинати та завершувати гру за сигналом учителя (звуковим чи світловим).

2. Учні повинні послідовно виконувати показані рухи. 3. Учні, які помилилися, штрафуються, але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Потяг

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, швидкості, спритності, витривалості; здатності до узгодження своїх дій в парі та в групі; вдосконалення навички бігу; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному на лінії старту. На однаковій відстані від лінії старту (5 – 6 м) поставлені стійки (інші прилади). За сигналом учителя гравець, який стоїть першим в колоні, біжить вперед, оббігає стійку та повертається до своєї команди. Другий гравець кладе руки на пояс першого та разом з ним виконує те саме завдання. І гравці продовжують бігати ланцюжком, поки гравець, який стоїть останнім у колоні, не пробіжить дистанцію. Перемагає команда, гравці якої першими виконали завдання.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2.

Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Гравці, що розірвали руки чи втратили рівновагу, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Всі учні групуються в одну команду. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один або кілька учнів, які найкраще виконували завдання. 2. Можна змінити спосіб пересування: стрибати на двох ногах від старту до стійки, бігти – від стійки.

Стрибунці

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, гнучкості, витривалості; здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; вдосконалення навички стрибків; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. В.п. гравців, які стоять першими в колоні – основна стійка, руки на пояс. Інші учні кладуть руки на плечі (на пояс, в залежності від зросту) тому, хто стоїть попереду. Перші гравці

стоять на лінії старту. За сигналом учителя учні стрибками на обох ногах рухаються на лінію фінішу. Перемагає команда, гравці якої першими досягли лінії фінішу.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2.

Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Гравці, що розірвали руки чи втратили рівновагу, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри: 1. Всі учні групуються в одну команду. 2. Можна змінити спосіб пересування: стрибати на одній нозі (почергово).

Хто далі

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, сили, витривалості; вдосконалення навички кидання набивного м'яча (2 кг) чи медичного болу із-за голови двома руками з місця; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці стають на лицьовій лінії майданчика з набивними м'ячами. Гравець бере набивний м'яч (маса 2 кг) та кидає із-за голови двома руками з місця. Ведучий відмічає відстань кидка. Наступні гравці – те ж саме. Повторити 3 рази. Переможець – той гравець, який кинув м'яч якнайдалі.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим).

2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри: 1. Використовувати для кидання медичного болу. 2. Використовувати в процесі рухливої штовхання набивного м'яча (2 кг) з місця двома руками / однією рукою (в 7 класі).

Швидкі обручі

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості, просторового орієнтування; вдосконалення навичок котіння обруча вперед і бігу з обручем; виховання комунікаційних навичок.

Обладнання та реманент: обручі.

Зміст: Гравці шикуються в шеренгу. Обручі лежать поряд із кожним із них. За сигналом гравці піднімають кожен свій обруч та біжать прямо, котячи обруч. Перемагає гравець, який першим досяг лінії фінішу.

Правила: 1. Гра починається та закінчується за сигналом педагога (світловим або звуковим). 2. Гравець, який не виконав завдання, продовжує грати. 3. Заохочуються всі вихованці, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один або кілька дітей, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри: 1. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. Обручі лежать поряд із першими в колоні. За сигналом гравці піднімають кожен свій обруч та біжать до орієнтира, котячи обруч. Оббігають орієнтир, повертаються, котячи обруч і передають його наступному гравцю. Перемагає команда, гравці якої першими закінчили грати.

ПЕРША ЧАСТИНА
УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
8-ий клас
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	18	ГІМНАСТИКА		
		<p>Теоретичні відомості. Руховий режим дня учня 8-го класу. Значення фізичної підготовки. *Руховий режим дня учня 8-го класу. *Загартування, його значення для здоров'я людини.</p>	<p>Учень: виявляє інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 8-го класу (за підказкою чи під контролем учителя); має уявлення про гімнастичну термінологію; значення фізичної підготовки (за підказкою чи за вказівкою вчителя); здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи під контролем учителя); дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя); орієнтується в спортивному залі (на майданчику) (під контролем учителя); *здійснює підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток пізнавальної активності. Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Розвиток вміння оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу.</p>

		<p>вчителя); *має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 8-го класу; основні гімнастичні терміни; загартовування, його значення для здоров'я людини (за допомогою вчителя); *орієнтується в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *сприймає звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).</p>	
	<p>Дихальні вправи Дихання для зміцнення нервової системи. Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (1) (див. дод. №4).. Динамічні дихальні вправи. Регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу. *Ключичне дихання (див. дод. №4). *Динамічні дихальні вправи.</p>	<p>Сприймає звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя); відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою під контролем учителя); здійснює дихання для зміцнення нервової системи; дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (1) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя);</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток організаційного компонента мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психофізичного та психоемоційного напруження. Закріплення навички правильного дихання в спокої і в русі..</p>

			<p>вміє змінювати тип дихання за завданням учителя, регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу (наслідуючи чи під контролем учителя); *виконує динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); *виконує ключичне дихання (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості</p>
		<p>Вправи на розтягування Глибокий випад праворуч. Глибокий випад ліворуч. *Прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі з рухами руками.</p>	<p>Називає основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці чи під контролем учителя); виконує глибокий випад праворуч (ліворуч) (наслідуючи чи під контролем учителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем учителя); *виконує прогинання тулуба з в.п. лежачи на животі з рухами руками (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток практичного мислення. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану. Корекція фізичної напруги. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p>
		<p>Акробатичні вправи Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата). Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата). Рівновага на одній нозі, зігнувши другу вперед з різним положенням рук. *Вис лежачи. * Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці</p>	<p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо) (під контролем вчителя); здійснює відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата); підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата) (за показом чи під контролем учителя); виконує рівновагу на</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок</p>

	<p>(дівчата). *Хват зверху / хват знизу на перекладині.</p>	<p>одній нозі, зігнувши другу вперед з різним положенням рук (за допомогою чи за показом вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата) (за допомогою чи наслідуючи учителя); *виконує хват зверху / хват знизу на перекладині (за допомогою чи наслідуючи учителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	<p>діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.</p>
	<p>Вправи на розслаблення Чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, (бігу). *Вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи. *Напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом.</p>	<p>Називає основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за вказівкою чи під контролем вчителя); виконує чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу) (за показом чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем чителя); дотримується послідовності виконання</p>	<p>Розвиток довільного сприймання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (гнучкості). Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання стриманості.</p>

		<p>вправ (при підказці чи під контролем учителя). *виконує вібрації та струси руками, ногами у в.п. стоячи, сидячи та лежачи; напівприсід з розслабленим і опущеним уперед тулубом (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	
	<p>Вправи для розвитку координаційних здібностей Рівновага на одній нозі, зігнувши другу вперед з різним положенням рук. Бокова рівновага. Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата). Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата). Присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорною рукою. Ходьба по гімнастичній лаві вдвох, розходження. Ходьба по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°). Кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°. Кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на поворотом на 180°. *Відтискання в упорі лежачи на лавці (підлозі) (хлопці), на лавці (дівчата). *Хват зверху / хват</p>	<p>Здійснює відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); присідання на одній нозі (правій, лівій) з опорною рукою (за показом чи під контролем учителя); виконує рівновагу на одній нозі, зігнувши другу вперед з різним положенням рук; бокову рівновагу (за допомогою чи за показом вчителя); виконує ходьбу по гімнастичній лаві вдвох, розходження; ходьбу по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°); кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180° (за допомогою чи за показом вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням</p>	<p>Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Тренування вестибулярного апарату. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток здатності зберігати рівновагу в статичних положеннях і в русі. Закріплення навички правильної постави. Розвиток рухових якостей (спритності). Збагачення активного та пасивного словникового</p>

		<p>знизу на перекладині. *Лазіння по гімнастичному канату в два прийоми.</p>	<p>вправ (за допомогою чи під контролем вчителя); дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи під контролем учителя). *виконує відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); хват зверху / хват знизу на перекладині (за допомогою чи наслідуючи учителя); (за допомогою вчителя); *виконує лазіння по гімнастичному канату в два прийоми (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).</p>	<p>запасу.</p>
		<p>Стройові вправи Ходьба протиходом («змійкою», «петлею»). Виконання команд: «На місці, бігом руш!», «Протиходом назовні (усередину) – руш!», «Великою (середньою, малою) змійкою - руш!» *Повороти за орієнтирами. *Виконання команд: «По колу – руш!», «Прямо!»</p>	<p>Відповідає на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи під контролем учителя); виконує команди вчителя (під контролем учителя); використовує гімнастичну термінологію (за підказкою чи під контролем учителя); називає основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); знає своє місце в строю (під контролем учителя); сприймає та виконує команди вчителя: «На</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток узагальненості уявлень. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток рухової пам'яті. Закріплення навички правильної постави. Корекція порушень опорно-рухового апарату. Розвиток рухових</p>

		<p>місці, бігом руш!», «Протиходом назовні (усередину) – руш!», «Великою (середньою, малою) змійкою - руш!» (за допомогою чи під контролем учителя); виконує ходьбу протиходом («змійкою», «петлею») (наслідуючи чи за показом учителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя). *сприймає та виконує команди вчителя: «По колу – руш!», «Прямо!» (за допомогою вчителя); *виконує повороти за орієнтирами (за допомогою чи наслідуючи вчителя). *дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).</p>	<p>якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p>
	<p>Ритмопластичні вправи Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з</p>	<p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); називає основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії (при підказці вчителя); здійснює зміну положення та виконання</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Естетичний розвиток. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної</p>

	<p>використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p> <p>Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).</p> <p>*Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p>	<p>елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (наслідуючи чи за показом учителя); виконує пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (наслідуючи чи за показом вчителя); змінює ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи під контролем учителя); емоційно реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); вміє порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); вміє узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем вчителя). вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи під контролем вчителя);</p>	<p>сфери.</p> <p>Розвиток відчуття ритму та темпу.</p> <p>Розвиток уяви.</p> <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p> <p>Формування позитивного психоемоційного стану.</p> <p>Корекція зовнішнього прояву емоцій.</p> <p>Розвиток навички правильної постави.</p> <p>Корекція порушень опорно рухового апарату.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності).</p> <p>Збагачення словника.</p> <p>Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p>
--	--	--	---

		<p>*сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);</p> <p>*використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p>*відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</p> <p>*здійснює зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за допомогою вчителя).</p>	
	<p>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</p> <p>Вис на гімнастичній стінці на зігнутих руках.</p> <p>Піднімання ніг у висі.</p> <p>Стрибки з обертанням скакалки вперед.</p> <p>Підкидання та ловіння гімнастичної палиці.</p>	<p>Називає використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи під контролем вчителя);</p> <p>сприймає піктограми, текст (слова) на табличках (під контролем учителя);</p> <p>адекватно реагує на</p>	<p>Розвиток довільної пам'яті.</p> <p>Розвиток операційно-організаційного компонента мислення.</p> <p>Розвиток об'єму та розподілу уваги.</p> <p>Розвиток позитивного емоційного ставлення та</p>

	<p>Чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу). Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата). Ходьба по гімнастичній лаві вдвох, розходження. Ходьба по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°). Опорний стрибок через гімнастичного козла (коня) в ширину способом зігнувши ноги. Стрибки через набивний м'яч з поворотами на 90°.</p> <p>Кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°.</p> <p>Кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°.</p> <p>Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи.</p> <p>Елементи футболу, волейболу, баскетболу.</p> <p>*Лазіння по гімнастичному канату в два прийоми.</p>	<p>зауваження та рекомендації вчителя (під контролем учителя); виконує вис на гімнастичній стінці на зігнутих руках; піднімання ніг у висі; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); ходьбу по гімнастичній лаві вдвох, розходження; ходьбу по похилій гімнастичній лаві вгору, вниз (встановленій під кутом до 10-12°); опорний стрибок через гімнастичного козла (коня) в ширину способом зігнувши ноги; стрибки з поворотами на 90° (за допомогою чи за показом вчителя); виконує елементи футболу, волейболу, баскетболу (за допомогою чи за показом учителя); виконує стрибки з обертанням скакалки вперед; підкидання та ловіння гімнастичної палиці; чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу); кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°;</p>	<p>мотивації до навчання. Естетичний розвиток. Розвиток основних часових та просторових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток цілеспрямованих рухів рук. Розвиток здатності до одночасних рухів та взаємодії обома руками. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Збагачення активного та пасивного словника. Виховання дисциплінованості, навичок спілкування та роботи в колективі.</p>
--	---	--	--

		<p>пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. стоячи (наслідуючи чи за показом учителя); адекватно спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (під контролем вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (при вказівці вчителя).</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>*розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує лазіння по гімнастичному канату в два прийоми (за допомогою вчителя).</p>	
	<p>Кистьова та пальчикова гімнастика</p> <p>Згинання та розгинання кисті з стиснутим кулаком; розтискання кулака, пальці розвести.</p> <p>Стискання кистями рук еспандера. Почергове розгинання всіх пальці, починаючи з мізинця, потім так само згинати.</p> <p>Ігровий самомасаж кистей рук.</p> <p>«Пушан-Мудра» (див. дод. №4).</p> <p>*Виверти долонями з переплетеними пальцями назовні.</p> <p>*Торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням).</p> <p>*Ігровий самомасаж кистей рук.</p>	<p>Відповідає на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує згинання та розгинання кисті з стиснутим кулаком; розтискання кулака, пальці розвести; стискання кистями рук еспандера; почергове розгинання всіх пальці, починаючи з мізинця, потім так само згинати; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує мудру «Пушан» (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за</p>	<p>Розвиток концентрації уваги.</p> <p>Розвиток мисленневих операцій на основі послідовного виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.</p> <p>Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток дрібної моторики рук.</p> <p>Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Закріплення навички</p>

		<p>*Мудра «Хакіні» (див. дод. №4).</p>	<p>нагадуванням учителя); *виконує виверти долонями з переплетеними пальцями назовні; торкання нігтьовою фалангою великого пальця почергово всіх інших (з надавлюванням); ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою вчителя); *виконує мудру «Хакіні» (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	<p>правильного дихання та узгодження фаз дихання з виконанням вправ. Виховання старанності, наполегливості.</p>
		<p>Імітаційні вправи Імітація рухів лисички, вовка, ведмедя, зайчика. *Імітація жабки. *Імітація рухів вітряка.</p>	<p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); називає суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за допомогою чи під контролем учителя); вміє порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); виявляє адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за вказівкою чи під контролем учителя); використовує здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів лисички, вовка, ведмедя, зайчика (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати свої дії</p>	<p>Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток мисленнєвих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили).</p>

			<p>з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя);</p> <p>*сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);</p> <p>*розрізняє зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя);</p> <p>*використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p>*відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);</p> <p>*здійснює імітацію жабки; рухів вітряка (за допомогою учителя).</p>	<p>Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування.</p> <p>Виховання колективізму, доброзичливості</p>
2	20	СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ		
		Легка атлетика		
		<p>Теоретичні відомості Легкоатлетичні вправи як частина фізичної підготовки.</p> <p>*Поняття «направляючий», «замикаючий».</p> <p>*Значення взаємодопомоги.</p>	<p>Учень:</p> <p>має уявлення значення легкоатлетичних вправ як частини фізичної підготовки (за підказкою вчителя);</p> <p>називає основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за підказкою вчителя);</p> <p>дотримується правил безпеки на заняттях з легкої атлетики (під контролем учителя);</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги.</p> <p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p> <p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.</p> <p>Розвиток інтересу до занять легкоатлетичними вправами.</p> <p>Виховання звички до здоров'язбереження, піклування про власне здоров'я.</p> <p>Розвиток просторової</p>

		<p>називає основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за підказкою чи під контролем учителя); використовує спортивну термінологію (за підказкою вчителя); *має уявлення про значення поняття «направляючий», «замикаючий»; про значення взаємодопомоги (за допомогою вчителя).</p>	<p>уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.</p>
	<p>Ходьба: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); по гімнастичній лаві вдвох, розходження; протиходом («змійкою», «петлею»); пересіченою місцевістю (до 2-3 км); з подоланням перешкод. Біг: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; крос (500-1500 м); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод. Елементи баскетболу, волейболу, футболу. Стрибки: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед); у довжину з</p>	<p>Здійснює ходьбу: прискорена; зі зміною ширини та частоти кроку за командою вчителя; по похилій гімнастичній лаві (вгору, вниз); по гімнастичній лаві вдвох, розходження; протиходом («змійкою», «петлею»); пересіченою місцевістю (до 2-3 км); з подоланням перешкод (наслідуючи чи за показом учителя); здійснює біг: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); пересіченою місцевістю; крос (500-1500 м); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод (наслідуючи чи за показом учителя); виконує елементи баскетболу, футболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя); виконує стрибки: у</p>	

	<p>місця; через набивний м'яч з поворотами на 90° (180°) ; опорний стрибок через гімнастичного козла (коня) в ширину способом зігнувши ноги. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p>Метання: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця; кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°.</p> <p>Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p>Лазіння: по гімнастичній стінці (різними способами, вивченими в попередніх класах); піднімання ніг у висі; по гімнастичному канату в два прийоми.</p> <p>Повзання: попластунському з підлізанням під перешкоди.</p> <p>*Ходьба: приставним кроком (з різними положеннями рук);</p>	<p>довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед); у довжину з місця; через набивний м'яч з поворотами на 90°(180°); опорний стрибок через гімнастичного козла (коня) в ширину способом зігнувши ноги; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи за показом учителя); виконує метання: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця; кидання м'яча вгору та його ловіння після повороту на 180°; кидання набивного м'яча (1 кг) вгору та його ловіння після повороту на 180°; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи за показом учителя); здійснює повзання попластунському з підлізанням під перешкоди (за показом учителя); виконує лазіння: по гімнастичній стінці (різними способами, вивченими в попередніх класах); піднімання ніг у висі; по гімнастичному канату в два прийоми (за показом вчителя); адекватно спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі</p>	
--	--	--	--

	<p>слабо пересіченою місцевістю. *Біг: повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); естафетний біг; «човниковий біг» 4 x 9 м.; слабо пересіченою місцевістю. Елементи баскетболу, футболу, волейболу. *Стрибки: у довжину з місця; на м'яку перешкоду (h=50 см); через набивний м'яч; елементи баскетболу, волейболу. *Метання: малого м'яча у вертикальну стіну на дальність відскоку; малого м'яча в стіну та його ловіння (обом руками); кидання набивного м'яча (1-2 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця; елементи баскетболу, волейболу. *Лазіння: по гімнастичному канату в два прийоми. *Повзання: на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою великий головою м'яч.</p>	<p>виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи під контролем учителя); *виконує ходьбу: приставним кроком (з різними положеннями рук); слабо пересіченою місцевістю (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує біг: повільний з рівномірною швидкістю (до 5 хв); естафетний біг; «човниковий біг» 4 x 9 м.; слабо пересіченою місцевістю; елементи баскетболу, футболу, волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує стрибки: у довжину з місця; на м'яку перешкоду (h=50 см); через набивний м'яч; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує метання: малого м'яча у вертикальну стіну на дальність відскоку; малого м'яча в стіну та його ловіння (обом руками); кидання набивного м'яча (2 кг) чи медицинболу із-за голови двома руками з місця; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою вчителя); *виконує лазіння: по гімнастичному канату в два прийоми (за допомогою вчителя); *виконує повзання: на передпліччях і колінах,</p>	
--	--	---	--

			штовхаючи перед собою великий головою м'яч (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи за нагадуванням учителя).	
3	8	ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ		
		Плавання		
		Теоретичні відомості. Плавання як важлива частина фізичної підготовки. *Загальні відомості про загартування та попередження переохолодження.	Учень: має уявлення про плавання як частину фізичної підготовки (за підказкою вчителя); дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (під контролем учителя); відповідає на короткі запитання за темою уроку (за підказкою вчителя); вміє узгоджувати дихання з гребками (за вказівкою чи під контролем вчителя); *має елементарне уявлення про загальні відомості про загартування та попередження переохолодження (за допомогою вчителя); *дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою вчителя).	Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток емоційної сфери. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Закріплення навички правильного дихання під час плавання та виконання вправ в воді та на суші. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості).
		1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи (наприклад, див. дод. №3). 2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном):	виконує вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє грати в 6 ігор у воді	Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості, акуратності та навичок

	<p>підготовчі вправи, імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №3).</p> <p>3. Спеціальна технічна підготовка (в воді): – вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, пірнання крізь обруч; плавання способом брас (дистанція 30-60 м, без врахування часу). Рухливі ігри в воді (наприклад, «Качечка та каченята»).</p> <p>*1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи.</p> <p>*2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): підготовчі вправи, імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №3).</p> <p>*3. Спеціальна технічна підготовка (в воді): – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас; – вправи для тренування навички плавання способом брас на міліні (наприклад, плавання довільним способом і способом брас на міліні (дистанція 5 м, без врахування часу). *Рухливі ігри в воді (наприклад, «Риба-кит»).</p>	<p>(за допомогою чи наслідуючи вчителя); емоційно реагує на проведення заняття з плавання (під контролем учителя);</p> <p>*виконує команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); *старається узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою вчителя); *виконує вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою вчителя); *вміє грати в 3 гри в воді (за допомогою вчителя).</p>	<p>взаємодії.</p>
--	--	---	-------------------

	<p>Лижна підготовка</p> <p>Теоретичні відомості Лижна підготовка як частина фізичної підготовки. Техніка безпечного падіння. Способи прокладання навчальної лижні. *Профілактика переохолодження, відмороження. *Перші ознаки обмороження, переохолодження. *Правила поведінки в разі перших ознак захворювання. *Допомога при переохолодженні, відмороженні. Виконання команд: «За розрахунком – руш!» *Виконання команд: «Кроком руш!», «Довший \ коротший крок!», «Направляючий – на місці!», «На місці, кроком руш!»</p>	<p>Учень:</p> <p>має уявлення про лижну підготовку як частину фізичної підготовки; техніку безпечного падіння; способи прокладання навчальної лижні (за підказкою чи під контролем учителя); має уявлення про правила догляду за лижами та взуттям (за допомогою чи під контролем учителя); вміє підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (за допомогою чи під контролем учителя); дотримується правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (під контролем учителя); називає основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за підказкою чи під контролем учителя); виконує команди вчителя: «За розрахунком – руш!» (під контролем учителя); *має елементарне уявлення про профілактику переохолодження, відмороження; перші ознаки обмороження, переохолодження; правила поведінки в разі перших ознак захворювання; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція адекватності прояву емоцій, розвиток їх урегульованості. Закріплення навички правильної постави. Закріплення навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Формування та розвиток формул рухів. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та</p>
--	--	---	---

		<p>допомогою учителя); *має уявлення про правила безпечного поведження на льоду та снігу (за допомогою учителя); *дотримується правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя); виконує команди вчителя: «Відставити!», «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кругом!» (за допомогою чи за підказкою вчителя); *виконує команди вчителя: «Кроком руш!», «Довший \ короткий крок!», «Направляючий – на місці!», «На місці, кроком руш!» (за допомогою чи за підказкою вчителя).</p>	колективізму
	<p>Шикування, перешикування. Одночасний безкроковий хід; одночасний двокроковий хід; поворот махом на місці; комбіноване гальмування палицями та лижами; правильне падіння; правильне падіння під час спуску; повторне пересування у швидкому темпі (40-60 м) (3-5 повторень за урок – дівчаткам, 4-6 – хлопчикам), 150-200 м (2-3 повторення за урок – дівчаткам, 3-4 – хлопчикам); пересування на лижах вивченими способами – проходження дистанції 2000 м (дівчатка), до 3000 м (хлопчики) (без врахування часу). Участь у лижних естафетах (300-400 м), рухливих іграх.</p>	<p>Виконує Шикування, перешикування; одночасний безкроковий хід; одночасний двокроковий хід; поворот махом на місці; комбіноване гальмування палицями та лижами; правильне падіння; правильне падіння під час спуску; повторне пересування у швидкому темпі (40-60 м) (3-5 повторень за урок – дівчаткам, 4-6 – хлопчикам), 150-200 м (2-3 повторення за урок – дівчаткам, 3-4 – хлопчикам); пересування на лижах вивченими способами – проходження дистанції 2000 м (дівчатка), до 3000 м (хлопчики) (без врахування часу) (наслідуючи чи за показом учителя); здійснює участь у</p>	

		<p>*Фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба «слід у слід», ходьба та біг по прокладеній в снігу стежці / лижні; ходьба по сніговому валу).</p> <p>*Рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення сніговиків, снігуроньок, маленьких сніговичків).</p>	<p>рухливих іграх, естафетах (без врахування часу) (наслідуючи чи під контролем учителя);</p> <p>вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя);</p> <p>*виконує фізичні вправи на свіжому повітрі;</p> <p>рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення сніговиків, снігуроньок, маленьких сніговичків) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою вчителя).</p>	
4	24	ІГРИ		
		<p>Теоретичні відомості. Права та обов'язки гравців. Попередження травматизму при проведенні рухливих ігор.</p> <p>Правила та зміст розучених ігор.</p> <p>*Правила та зміст розучених ігор.</p> <p>*Хід гри, її початок і закінчення. *Правила безпеки при виконанні рухових дій.</p>	<p>Учень:</p> <p>має поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя);</p> <p>має уявлення про права та обов'язки гравців при проведенні рухливих ігор; попередження травматизму при проведенні рухливих ігор (за підказкою вчителя);</p> <p>виконує правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя);</p> <p>дотримується техніки безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя);</p> <p>відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем вчителя);</p> <p>*виконує правила поведінки при проведенні ігор (за</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги.</p> <p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток фантазії та здатності до самовираження.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток рефлексії емоційних станів.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток адекватності емоційних реакцій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Розвиток координації.</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток зорового, кінестетичного та</p>

			<p>допомогою вчителя); *має елементарне уявлення про правила та зміст розучених ігор; хід гри, її початок і закінчення; правила безпеки при виконанні рухових дій (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).</p>	<p>тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухової пам'яті. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання навичок взаємодії, комунікативних навичок, культури спілкування</p>
		<p>Для розвитку уваги, мислення: «Стрибунці», «Малими великого», «Неправильний рух», «Стонога» тощо. Для розвитку координаційних здібностей: «Стрибунці», «Малими великого», «Неправильний рух», «Стонога» тощо. Для розвитку гнучкості: «Стрибунці», «Неправильний рух» тощо. Для розвитку швидкості: «Малими великого», «Стонога» тощо. Для розвитку сили: «Стонога» тощо. Для розвитку витривалості: «Стонога», «Стрибунці» тощо. Для розвитку дрібної моторики: «Неправильний рух» тощо. З елементами ходьби,</p>	<p>Виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя); емоційно реагує на ігрові ситуації; вміє грати в 9-10 рухливих ігор (за підказкою чи під контролем учителя); адекватно спілкується з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); здійснює взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); *виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за допомогою вчителя); *вміє грати в 5-6 рухливих ігор (за допомогою учителя).</p>	

	<p>бігу, стрибків: «Стрибунці», «Малими великого», «Стонога» тощо.</p> <p>З метанням, киданням, ловінням: «Малими великого», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку комунікаційних навичок: «Стрибунці», «Малими великого», «Неправильний рух», «Стонога» тощо.</p>		
--	---	--	--

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року

- здійснювати підготовку до уроку фізичної культури (під контролем учителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя);
- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під контролем учителя);
- мати уявлення про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про культуру поведінки; культуру спілкування; українські народні обряди, традиції, українські народні ігри (за підказкою вчителя);
- відповідати на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя);
- називати основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за підказкою вчителя);
- називати основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за підказкою вчителя);
- вести діалог з учителем (за підказкою вчителя);
- проводити аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- планувати виконання конкретної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- виконувати елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- виконувати фізичні вправи (під контролем учителя);
- виконувати прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);
- здійснювати взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (під контролем учителя);
- узгоджувати фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);
- прикладати зусилля для покращення результату своїх дій (під контролем учителя).

*Орієнтовні показники сформованості життєвої компетентності:

- здійснювати підготовку до уроку фізичної культури (за вказівкою вчителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроку фізичної культури (за допомогою чи під контролем учителя);
- орієнтуватись в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи під контролем учителя);

- мати елементарне уявлення про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (під контролем учителя);
- сприймати звернене мовлення вчителя (за допомогою чи під контролем учителя);
- сприймати використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою чи під контролем учителя);
- виконувати команди та рекомендації учителя (за вказівкою чи під контролем учителя);
- використовувати засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи під контролем учителя);
- відповідати (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи під контролем учителя);
- виконувати задані фізичні вправи (за допомогою чи під контролем учителя);
- узгоджувати дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи під контролем учителя);
- узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя).

ПЕРША ЧАСТИНА
УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
9-ий клас
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	18	ГІМНАСТИКА		
		<p>Теоретичні відомості. Руховий режим дня учня 9-го класу. Значення виникнення фізичних вправ. *Руховий режим дня учня 9-го класу. *Основні фізичні якості і їх розвиток.</p>	<p>Учень: виявляє інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); має уявлення про руховий режим дня учня 9-го класу (під контролем учителя); має уявлення про значення виникнення фізичних вправ (за вказівкою чи під контролем учителя); здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи під контролем учителя); дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя); орієнтується в спортивному залі (на майданчику) (під контролем учителя); *здійснює підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою чи за нагадуванням вчителя); *має елементарне</p>	<p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування та розвиток умінь оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу.</p>

		<p>уявлення про руховий режим дня учня 9-го класу; основні фізичні якості і їх розвиток (за допомогою вчителя);</p> <p>*орієнтується в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p> <p>*сприймає звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя);</p> <p>*використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p>*відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).</p>	
	<p>Дихальні вправи</p> <p>Глибоке дихання.</p> <p>Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (2) (див. дод. №4).</p> <p>Динамічні дихальні вправи.</p> <p>*Реберне дихання (див. дод. №4).</p> <p>*Динамічні дихальні вправи.</p>	<p>Сприймає звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя);</p> <p>відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою під контролем учителя);</p> <p>здійснює глибоке дихання.</p> <p>Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини (2) (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>виконує динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя);</p> <p>вміє змінювати тип дихання за завданням учителя, регулювання дихання в русі, при</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання.</p> <p>Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо).</p> <p>Розвиток сенсорної та моторної уваги.</p> <p>Розвиток стійкості довільної уваги.</p> <p>Корекція психоемоційної напруги.</p> <p>Закріплення навички правильного дихання.</p> <p>Розвиток усвідомленого розуміння змісту зверненого мовлення.</p> <p>Виховання дисциплінованості, наполегливості</p>

			<p>подоланні перешкод, при перенесенні вантажу (наслідуючи чи під контролем учителя); *виконує динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); *виконує реберне дихання (за допомогою вчителя).</p>	
		<p>Вправи на розтягування Високий випад. Випад вперед, назад, в сторони з предметом (набивний м'яч (2-3 кг)). *Махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори.</p>	<p>Називає основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці чи під контролем учителя); виконує високий випад; випад вперед, назад, в сторони з предметом (набивний м'яч (2-3 кг) (наслідуючи чи під контролем учителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем учителя); *виконує махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток практичного мислення. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану. Корекція фізичної напруги. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p>
		<p>Акробатичні вправи Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). Нескладні комбінації з вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор. *Вис стоячи позаду. *Вис присівши позаду. *Пересування в висі праворуч, ліворуч.</p>	<p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо) (під контролем вчителя); здійснює відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата) (за показом чи під контролем учителя); виконує складні комбінації з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах; перехід із вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор (за допомогою чи під контролем учителя); вміє узгоджувати</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.</p>

			<p>дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі праворуч, ліворуч (за допомогою чи наслідуючи учителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	
		<p>Вправи на розслаблення Чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи). Хвилеподібні рухи руками. *Махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу.</p>	<p>Називає основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за вказівкою чи під контролем вчителя); виконує чергування перетягування каната групами з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками (за показом учителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем чителя); дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи під контролем учителя). *виконує махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток довільного сприймання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція психофізичного напруження. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (гнучкості). Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання стриманості.</p>
		<p>Вправи для розвитку координаційних здібностей Виконання нескладних</p>	<p>Здійснює відтискання в упорі лежачи на підлозі</p>	<p>Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та</p>

		<p>комбінацій з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор.</p> <p>Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата).</p> <p>Передня рівновага з торканням підлоги однією рукою.</p> <p>Біг по гімнастичній лаві.</p> <p>Різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві.</p> <p>Лазіння по канату на швидкість.</p> <p>*Вис стоячи позаду.</p> <p>*Вис присівши позаду.</p> <p>*Пересування в висі праворуч, ліворуч.</p>	<p>(хлопці), на лавці (дівчата) (за показом чи під контролем учителя); виконує нескладні комбінації з вправ, вивчених у попередніх класах; перехід із вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переворотом в упор (за допомогою чи під контролем учителя); виконує передню рівновагу з торканням підлоги однією рукою; біг по гімнастичній лаві; різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; лазіння по канату на швидкість (за допомогою чи за показом вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи під контролем вчителя); дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи під контролем учителя).</p> <p>*виконує вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі праворуч, ліворуч (за допомогою чи наслідуючи учителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</p> <p>*дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).</p>	<p>оперативної пам'яті.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток практичного мислення.</p> <p>Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток рухових якостей (спритності).</p> <p>Збагачення словникового запасу.</p>
		<p>Стройові вправи</p> <p>Фігурне марширування.</p> <p>Виконання команд: «В одну шеренгу – ставай!»</p> <p>«У дві шеренги – ставай!»</p> <p>*Ходьба з поворотом за</p>	<p>Відповідає на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи під контролем учителя);</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток пізнавальних інтересів.</p> <p>Розвиток узагальненості</p>

		<p>орієнтирами. *Виконання команд: «Вийти зі строю!», «Стати до строю!»</p>	<p>виконує фігурне марширування (під контролем учителя); використовує гімнастичну термінологію (за підказкою чи під контролем учителя); називає основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); знає своє місце в строю (під контролем учителя); сприймає та виконує команди вчителя: «В одну шеренгу – ставай!» «У дві шеренги – ставай!» (за допомогою чи під контролем учителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя). *сприймає та виконує команди вчителя: «Вийти зі строю!», «Стати до строю!» (за допомогою вчителя); *виконує ходьбу з поворотами за орієнтирами (за допомогою чи наслідуючи вчителя). *дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя). *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).</p>	<p>уявлень. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p>
		Ритмопластичні вправи		

	<p>Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів). *Біг гопака правою та лівою вперед. *Зміна положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом).</p>	<p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); називає основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії (під контролем учителя); здійснює Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (наслідуючи чи за показом вчителя); змінює ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи під контролем учителя); емоційно реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); вміє порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); вміє узгоджувати свої дії в парі, в групі (за допомогою чи під контролем вчителя). вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи під контролем вчителя);</p>	<p>Розвиток слухо-зоро-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Естетичний розвиток. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної сфери. Розвиток відчуття ритму та темпу. Розвиток уяви. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника. Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p>
--	---	---	--

		<p>*сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);</p> <p>*використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p>*відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує біг гопака правою та лівою вперед (за допомогою вчителя);</p> <p>*здійснює зміну положення та виконання елементів загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (за допомогою вчителя).</p>	
	<p>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</p> <p>Випад вперед, назад, в сторони з предметом (набивний м'яч \ медицинбол (2-3 кг).</p>	<p>Називає використані предмети та їх основні ознаки (за допомогою чи під контролем вчителя);</p> <p>сприймає піктограми,</p>	<p>Розвиток довільної пам'яті.</p> <p>Розвиток операційно-організаційного компонента мислення.</p>

	<p>Штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця двома руками / однією рукою.</p> <p>Підкидання та ловіння гімнастичної палиці з її переверотом.</p> <p>Перекочування малого м'яча в парах.</p> <p>Чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу).</p> <p>Лазіння по канату на швидкість.</p> <p>Різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві.</p> <p>Опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла (коня) в ширину.</p> <p>Пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах).</p> <p>Елементи футболу, волейболу, баскетболу.</p> <p>*Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмети (наприклад, мішечок з піском), покладені на гімнастичну лаву.</p> <p>*Передача гімнастичної палиці в парах.</p> <p>*Кидання набивного м'яча (2 кг) в парі (в.п. – о.с.) та його ловіння.</p>	<p>текст (слова) на табличках (під контролем учителя); адекватно реагує на зауваження та рекомендації вчителя (під контролем учителя); виконує лазіння по канату на швидкість; різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла (коня) в ширину (за допомогою чи за показом вчителя); виконує елементи футболу, волейболу, баскетболу (за допомогою чи за показом учителя); виконує випад вперед, назад, в сторони з предметом (набивний м'яч \ медицинбол (2-3 кг); штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця двома руками / однією рукою; підкидання та ловіння гімнастичної палиці з її переверотом; чергування перетягування каната з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); перекочування малого м'яча в парах; хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу); пружні нахили зі скакалкою, складеною вдвоє, вчетверо – вперед, назад, ліворуч, праворуч з в.п. сидячи (на колінах) (наслідуючи</p>	<p>Розвиток об'єму та розподілу уваги.</p> <p>Розвиток позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток основних часових та просторових уявлень.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p> <p>Розвиток цілеспрямованих рухів рук.</p> <p>Розвиток здатності до одночасних рухів та взаємодії обома руками.</p> <p>Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості).</p> <p>Розвиток навичок діалогічного мовлення.</p> <p>Збагачення активного та пасивного словника.</p> <p>Виховання дисциплінованості, навичок спілкування та роботи в колективі.</p>
--	--	--	---

		<p>чи за показом учителя); адекватно спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (під контролем вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (при вказівці вчителя).</p> <p>*розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує ходьбу по гімнастичній лаві з переступанням через предмети (наприклад, мішечок з піском), покладені на гімнастичну лаву; передачу гімнастичної палиці в парах; кидання набивного м'яча (2 кг) в парі (в.п. о.с.) та його ловіння (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p>	
	<p>Кистьова та пальчикова гімнастика</p> <p>Підігнути подушечки пальців правої руки до верхньої частини долоні, великий палець притиснути до вказівного (правою \ лівою рукою, обома руками). Ігровий самомасаж кистей рук. «Калешвара-Мудра» (див. дод. №4).</p> <p>*Протиставлення одного пальця кисті іншим.</p> <p>*Стискання кистями рук еспандера.</p> <p>*Ігровий самомасаж кистей рук.</p> <p>*Мудра «Зуб дракона» (див. дод. №4).</p>	<p>Відповідає на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує ігровий самомасаж кистей рук; підгинання подушечек пальців правої руки до верхньої частини долоні, великий палець притиснути до вказівного (правою \ лівою рукою, обома руками) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує мудру «Калешвара» (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням</p>	<p>Розвиток концентрації уваги.</p> <p>Розвиток мисленнєвих операцій на основі послідовного виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.</p> <p>Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток дрібної моторики рук.</p> <p>Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p>

			<p>вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); *виконує протиставлення одного пальця кисті іншим; стискання кистями рук еспандера; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою вчителя); *виконує мудру «Зуб дракона» (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток рухової пам'яті. Закріплення навички правильного дихання та узгодження фаз дихання з виконанням вправ. Виховання старанності, наполегливості.</p>
		<p>Імітаційні вправи Імітація рухів весляра, рибалки. *Імітація лагідного котика та котика, що сердиться.</p>	<p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя) називає суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (за допомогою чи під контролем учителя); вміє порівнювати та аналізувати свої рухи та рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); виявляє адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (за вказівкою чи під контролем учителя); використовує здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації рухів весляра; рухів рибалки (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); *сприймає використане</p>	<p>Розвиток цілеспрямованої уваги. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток мисленневих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо). Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання</p>

			<p>наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя);</p> <p>*розрізняє зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя);</p> <p>*використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p>*відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);</p> <p>*здійснює імітацію лагідного котика та котика, що сердиться (за допомогою учителя).</p>	<p>колективізму, доброзичливості</p>
2	20	СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ		
		Легка атлетика		
		<p>Теоретичні відомості</p> <p>Оздоровче значення проведення легкоатлетичних вправ. Заняття оздоровчим бігом.</p> <p>*Вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей.</p> <p>*Тренувальне значення фізичних (легкоатлетичних) вправ.</p>	<p>Учень:</p> <p>має уявлення про оздоровче значення проведення легкоатлетичних вправ; заняття оздоровчим бігом (за підказкою вчителя);</p> <p>називає основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p>дотримується правил безпеки на заняттях з легкої атлетики (під контролем учителя);</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги.</p> <p>Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів.</p> <p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.</p> <p>Розвиток просторової уяви.</p> <p>Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів.</p> <p>Корекція психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода);</p>

		<p>називає основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за підказкою чи під контролем учителя); використовує спортивну термінологію (за підказкою чи під контролем учителя); *має уявлення про вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей; тренувальне значення фізичних (легкоатлетичних) вправ (за допомогою вчителя).</p>	<p>витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок. Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.</p>
	<p>Ходьба: із переходом на біг; у швидкому темпі на час (відрізки 100-500 м); різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; фігурне марширування; пересіченою місцевістю (3-4 км); з подоланням перешкод. Біг: повільний у рівномірному темпі (10-12 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 х 9 м.; крос (500-2000 м); естафетний біг; з подоланням перешкод; елементи баскетболу, волейболу, футболу. Стрибки: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед, назад); у довжину з місця;</p>	<p>Здійснює ходьбу: із переходом на біг; у швидкому темпі на час (відрізки 100-500 м); різновиди ходьби, поворотів на гімнастичній лаві; фігурне марширування; пересіченою місцевістю (3-4 км); з подоланням перешкод (наслідуючи чи за показом учителя); здійснює біг: повільний у рівномірному темпі (10-12 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; «човниковий біг» 4 х 9 м.; крос (500-2000 м); естафетний біг; з подоланням перешкод; елементи баскетболу, волейболу, футболу (наслідуючи чи за показом учителя); виконує стрибки: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на</p>	

	<p>опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла (коня) в ширину; елементи баскетболу, волейболу.</p> <p>Метання: перекочування малого м'яча в парах; малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на дальність через високу перешкоду; штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця та зі скачка; елементи баскетболу, волейболу.</p> <p>Лазіння: підтягування у висі на гімнастичній стінці; з вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переверотом в упор.</p> <p>Повзання: попластунському з підлізанням під перешкоди.</p> <p>*Ходьба: по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на гімнастичну лаву; з поворотом за орієнтирами; пересіченою місцевістю.</p> <p>*Біг: повільний у рівномірному темпі (5-8 хв); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; слабо пересіченою місцевістю. Елементи</p>	<p>результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед, назад); у довжину з місця; опорний стрибок «ноги нарізно» через гімнастичного козла (коня) в ширин; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи за показом учителя); виконує метання: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на дальність через високу перешкоду; штовхання набивного м'яча (2-3 кг) з місця та зі скачка; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи за показом учителя); виконує лазіння: підтягування у висі на гімнастичній стінці; з вису стоячи махом однієї, поштовхом другої ноги, підйом переверотом в упор (за показом вчителя); здійснює повзання попластунському з підлізанням під перешкоди (за показом учителя); адекватно спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи під контролем учителя); *виконує ходьбу: по гімнастичній лаві зі збиранням предметів, покладених на</p>	
--	--	--	--

		<p>баскетболу, футболу, волейболу.</p> <p>*Стрибки: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p>*Метання: кидання набивного м'яча (2 кг) в парі (в.п. о.с.) та його ловіння; малого м'яча на дальність з розбігу. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p>*Лазіння: вис на гімнастичному канаті; вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі на гімнастичній стінці праворуч, ліворуч.</p> <p>*Повзання: попластунському.</p>	<p>гімнастичну лаву; з поворотом за орієнтирами; пересіченою місцевістю (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує біг: повільний у рівномірному темпі (5-8 хв); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; слабо пересіченою місцевістю; елементи баскетболу, футболу, волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує стрибки: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує метання: кидання набивного м'яча (2 кг) в парі (в.п. о.с.) та його ловіння; малого м'яча на дальність з розбігу; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою вчителя); *виконує лазіння: вис на гімнастичному канаті; вис стоячи позаду; вис присівши позаду; пересування в висі праворуч, ліворуч (за допомогою вчителя); *виконує повзання: попластунському (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи за нагадуванням учителя).</p>	
3	8	ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ		
		Плавання		
		Теоретичні відомості. Стрибки у воду з тумбочки. Техніка	Учень: має уявлення про стрибки у воду з	Розвиток слухо-зоровібраційного

		<p>безпеки. *Плавання – один із найефективніших засобів профілактики порушень постави у школярів.</p>	<p>тумбочки; техніку безпеки (за підказкою вчителя); дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (під контролем учителя); відповідає на короткі запитання за темою уроку (за підказкою вчителя); вміє узгоджувати дихання з гребками (за вказівкою чи під контролем вчителя); *має елементарне уявлення про те, що плавання – один із найефективніших засобів профілактики порушень постави у школярів (за допомогою вчителя); *дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою вчителя).</p>	<p>сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток емоційної сфери. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Закріплення навички правильного дихання під час плавання та виконання вправ в воді та на суші. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії.</p>
		<p>1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи (наприклад, див. дод. №3). 2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): підготовчі вправи, імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №3). 3. Спеціальна технічна підготовка (в воді): – вправи для тренування навички плавання способом брас (наприклад, пірнання</p>	<p>виконує вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє грати в 7 ігор у воді (за допомогою чи наслідуючи вчителя); емоційно реагує на проведення заняття з плавання (під контролем учителя);</p>	<p>Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості, акуратності та навичок взаємодії.</p>

	<p>крізь обруч; плавання способом брас (дистанція 50-80 м, без врахування часу). Рухливі ігри в воді (наприклад, «Хто перепливе?»).</p> <p>*1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи.</p> <p>*2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): підготовчі вправи, імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №3).</p> <p>*3. Спеціальна технічна підготовка (в воді): – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас; – вправи для тренування навички плавання способом брас на міліні (наприклад, плавання довільним способом і способом брас на міліні (дистанція 8-10 м, без врахування часу)).</p> <p>*Рухливі ігри в воді (наприклад, «Рибалки та рибки»).</p>	<p>*старається узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє грати в 4 гри в воді (за допомогою вчителя).</p>	
	Лижна підготовка		
	<p>Теоретичні відомості Лижна підготовка як елементи системи оздоровлення. Основні види лижного спорту. Виконання команд: «На свої місця – руш!»</p> <p>*Активний відпочинок у</p>	<p>Учень: має уявлення про лижну підготовку як елемент системи оздоровлення; основні види лижного спорту (за підказкою чи під контролем учителя); вміє підготуватися до уроку фізичної</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток наочно-дійового та наочно-образного мислення. Розвиток здатності до</p>

		<p>позаурочний час, його значення для здоров'я і працездатності. *Лижна підготовка як засіб загартовування організму. *Виконання команд: «По колу – руш!», «Прямо!»</p>	<p>культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (за допомогою чи під контролем учителя); дотримується правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (під контролем учителя); називає основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за підказкою чи під контролем учителя); виконує команди вчителя: «За розрахунком – руш!» (під контролем учителя); *має елементарне уявлення про активний відпочинок у позаурочний час, його значення для здоров'я і працездатності; лижну підготовку як засіб загартовування організму (за допомогою учителя); *дотримується правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою вчителя); виконує команди вчителя: «На свої місця – руш!» (за підказкою чи під контролем вчителя); *виконує команди вчителя: «По колу – руш!», «Прямо!» (за допомогою чи за підказкою вчителя).</p>	<p>оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція адекватності прояву емоцій, розвиток їх урегульованості. Закріплення навички правильної постави. Закріплення навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Формування та розвиток формул рухів. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та колективізму.</p>
		<p>Шикування, перешикування. Поворот «упором», використання поперемінних і одночасних ходів при пересуванні слабо</p>	<p>Виконує шикування, перешикування; поворот «упором», використання поперемінних і одночасних ходів при пересуванні слабо</p>	

		<p>пересіченою місцевістю; пересування у на швидкість (80-120 м – дівчаткам, 100-150 м – хлопчикам); пересування на лижах вивченими способами – проходження дистанції до 2500 м (дівчатка), до 3500 м (хлопчики) (без врахування часу). Участь у рухливих іграх на лижах, естафетах.</p> <p>*Фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба «слід у слід», ходьба та біг по прокладеній в снігу стежці / лижні; ходьба по сніговому валу). *Рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення сніговиків, снігуроньок, маленьких сніговичків).</p>	<p>пересіченою місцевістю; пересування у на швидкість (80-120 м – дівчаткам, 100-150 м – хлопчикам); пересування на лижах вивченими способами – проходження дистанції до 2500 м (дівчатка), до 3500 м (хлопчики) (без врахування часу). (наслідуючи чи за показом учителя); здійснює участь у рухливих іграх з санчатами, снігом, естафетах (без врахування часу) (наслідуючи чи під контролем учителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя); *виконує фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба «слід у слід», ходьба та біг по прокладеній в снігу стежці / лижні; ходьба по сніговому валу) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою вчителя).</p>	
4	24	ІГРИ		
		<p>Теоретичні відомості. Правила суддівства. Капітан команди, обов'язки та права. Правила та зміст розучених ігор. *Правила та зміст розучених ігор. *Культура спілкування.</p>	<p>Учень: має поняття про правила та зміст розучених ігор (за допомогою вчителя); має уявлення про правила суддівства; капітан команди, обов'язки та права (за підказкою вчителя); виконує правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя); дотримується техніки</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви.</p>

		<p>безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя); відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем вчителя); *виконує правила поведінки при проведенні ігор (за допомогою вчителя); *має елементарне уявлення про правила та зміст розучених ігор; культуру спілкування (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватності емоційних реакцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухової пам'яті. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання навичок взаємодії, комунікативних навичок, культури спілкування</p>
	<p>Для розвитку уваги, мислення: «Вудочка», «Неправильний рух», «М'яч над головою» тощо. Для розвитку координаційних здібностей: «Вудочка», «Неправильний рух», «М'яч над головою» тощо. Для розвитку гнучкості: «Вудочка», «Неправильний рух» тощо. Для розвитку швидкості: «Вудочка», «М'яч над</p>	<p>Виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя); емоційно реагує на ігрові ситуації; вміє грати в 10-11 рухливих ігор (за підказкою чи під контролем учителя); адекватно спілкується з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); здійснює взаємодію з</p>	

	<p>головою» тощо. Для розвитку сили: «М'яч над головою» тощо. Для розвитку витривалості: «М'яч над головою» тощо. Для розвитку дрібної моторики: «Неправильний рух» тощо. З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Вудочка», «Неправильний рух», «М'яч над головою» тощо. З метанням, киданням, ловінням: «М'яч над головою», «Неправильний рух» тощо. Для розвитку комунікаційних навичок: «Вудочка», «Неправильний рух», «М'яч над головою» тощо.</p>	<p>іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя); *виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *вміє грати в 6 рухливих ігор (за допомогою учителя).</p>	
--	--	---	--

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року:

- здійснювати підготовку до уроку фізичної культури (під контролем учителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя);
- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під контролем учителя);
- мати уявлення про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про культуру поведінки; культуру спілкування; українські народні обряди, традиції, українські народні ігри (за підказкою вчителя);
- відповідати на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя);
- називати основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за підказкою вчителя);
- називати основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за підказкою вчителя);
- вести діалог з учителем (за підказкою вчителя);
- проводити аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- планувати виконання конкретної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- виконувати елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- виконувати фізичні вправи (під контролем учителя);
- виконувати прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);

- здійснювати взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (під контролем учителя);
- узгоджувати фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);
- прикладати зусилля для покращення результату своїх дій (під контролем учителя).

*Орієнтовні показники сформованості життєвої компетентності:

- здійснювати підготовку до уроку фізичної культури (за вказівкою вчителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроку фізичної культури (за допомогою чи під контролем учителя);
- орієнтуватись в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (під контролем учителя);
- сприймати звернене мовлення вчителя (за допомогою чи під контролем учителя);
- сприймати використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою чи під контролем учителя);
- виконувати команди та рекомендації учителя (за вказівкою чи під контролем учителя);
- використовувати засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи під контролем учителя);
- відповідати (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи під контролем учителя);
- виконувати задані фізичні вправи (за допомогою чи під контролем учителя);
- узгоджувати дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи під контролем учителя);
- узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя).

ПЕРША ЧАСТИНА
УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
10-ий клас
(70 год на рік; 2 год на тиждень)

№ п/п	К-сть год.	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1	2	3	4	5
1	18	ГІМНАСТИКА		
		<p>Теоретичні відомості. Руховий режим дня учня 10-го класу. Фізичне навантаження, значення самоконтролю під час занять фізичною культурою. *Руховий режим дня учня 10-го класу. *Здоровий спосіб життя. *Фізична культура як складова здорового способу життя.</p>	<p>Учень: виявляє інтерес до занять фізичною культурою (під контролем учителя); має уявлення про руховий режим дня учня 10-го класу (за підказкою чи під контролем учителя); має уявлення про фізичне навантаження, значення самоконтролю під час занять фізичною культурою (за підказкою чи за вказівкою вчителя); здійснює підготовку до уроку фізичного виховання (за підказкою чи під контролем учителя); дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя); орієнтується в спортивному залі (на майданчику) (під контролем учителя); *здійснює підготовку до уроку фізичної культури (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *дотримується правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (за допомогою</p>	<p>Розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою. Формування та розвиток умінь оперувати не тільки конкретними образами, а й окремими елементарними поняттями. Збагачення та конкретизація словникового запасу.</p>

		<p>чи за нагадуванням вчителя); *має елементарне уявлення про руховий режим дня учня 10-го класу; здоровий спосіб життя; фізичну культуру як складову здорового способу життя (за допомогою вчителя); *орієнтується в спортивному залі (на майданчику) (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *сприймає звернене мовлення вчителя (за допомогою чи за вказівкою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).</p>	
	<p>Дихальні вправи Дихання, що сприяє балансуванню нервової системи (див. дод. №4).. Динамічні дихальні вправи. *Ха-дихання стоячи (див. дод. №4). *Динамічні дихальні вправи.</p>	<p>Сприймає звернене мовлення вчителя (за вказівкою чи під контролем учителя); відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою під контролем учителя); здійснює дихання, що сприяє балансуванню нервової системи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує динамічні дихальні вправи (наслідуючи чи за показом учителя); вміє змінювати тип</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток організаційного компоненту мислення (усвідомлення завдання, організація виконання завдання тощо). Розвиток сенсорної та моторної уваги. Розвиток стійкості довільної уваги. Корекція психоемоційної напруги. Закріплення навички правильного дихання. Розвиток усвідомленого розуміння змісту</p>

			<p>дихання за завданням учителя, регулювання дихання в русі, при подоланні перешкод, при перенесенні вантажу (наслідуючи чи під контролем учителя); *виконує динамічні дихальні вправи (за допомогою чи наслідуючи учителя); *виконує ха-дихання стоячи (за допомогою вчителя).</p>	<p>зверненого мовлення. Виховання дисциплінованості, наполегливості</p>
		<p>Вправи на розтягування Високий випад зі скручуванням. Випад вперед, назад, в сторони з рухами предметом (набивний м'яч \ медицинбол (2-3 кг). *Симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори.</p>	<p>Називає основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи (при підказці чи під контролем учителя); виконує високий випад зі скручуванням; випад вперед, назад, в сторони з рухами предметом (наслідуючи чи під контролем учителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи під контролем учителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *виконує симетричні та асиметричні махи ногами (вперед, назад, вбік) у в.п. сидячи, лежачи, стоячи біля опори (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток практичного мислення. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Корекція психоемоційного стану. Корекція фізичної напруги. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, сили). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p>
		<p>Акробатичні вправи Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). Виконання нескладних комбінацій з вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи підйом переворотом в</p>	<p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис тощо) (під контролем вчителя); здійснює відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); нескладні комбінації з вправ, вивчених у попередніх</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток узагальненості мислення. Розвиток просторово-часових уявлень. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості,</p>

		<p>упор. Упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи. *Сід (на п'ятах) з рухами руками. *Вис на прямих руках. *Підтягування на канаті (з вузлами). *Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата).</p>	<p>класах; перехід із вису стоячи підйом переверотом в упор; упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи (за показом чи під контролем учителя); вмiє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата) ; підтягування на канаті (з вузлами) (за допомогою чи наслідуючи учителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	<p>чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Виховання наполегливості, старанності.</p>
		<p>Вправи на розслаблення Чергування вправ в парах з переборенням опору партнера з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу). *Напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи).</p>	<p>Називає основні частини тіла, задіяні при виконанні вправи; основні просторово-часові та якісні ознаки рухової дії (за вказівкою чи під контролем вчителя); виконує чергування вправ в парах з переборенням опору партнера з наступним розслабленням (вібрації та струси руками, ногами (у в.п. стоячи, сидячи та лежачи); хвилеподібні рухи руками; махові рухи розслабленими руками під час ходьби, бігу) (за показом чи наслідуючи вчителя); вмiє узгоджувати дихання з виконанням вправи (наслідуючи чи</p>	<p>Розвиток довільного сприймання. Розвиток цілеспрямованої уваги. Формування позитивного психоемоційного стану. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (гнучкості). Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання стриманості.</p>

		<p>під контролем учителя); дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи під контролем учителя). *виконує напруження та наступне розслаблення м'язів тулуба (у в.п. сидячи та лежачи) (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	
	<p>Вправи для розвитку координаційних здібностей Відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата). Виконання нескладних комбінацій з акробатичних вправ, вивчених у попередніх класах. Перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор. Найпростіші комбінації із раніше вивчених вправ на гімнастичній лавці. Ходьба по похилій гімнастичній лавці (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед. Стрибки на гімнастичній лавці. Лазіння по канату без допомоги ніг. Підтягування на канаті. *Сід (на п'ятах) з рухами руками. *Вис на прямих руках. *Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата).* *Підтягування на канаті (з вузлами).</p>	<p>Здійснює відтискання в упорі лежачи на підлозі (хлопці), на лавці (дівчата); нескладні комбінації з вправ, вивчених у попередніх класах; перехід із вису стоячи підйом переворотом в упор; упор присівши, руки на гімнастичній лавці – упор лежачи (за показом чи під контролем учителя); виконує ходьбу по похилій гімнастичній лавці (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед; стрибки на гімнастичній лавці; лазіння по канату без допомоги ніг; підтягування на канаті (за допомогою чи за показом вчителя); *виконує сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата) (за допомогою чи наслідуючи учителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням</p>	<p>Розвиток та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті. Розвиток аналітико- синтетичного типу сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток цілеспрямованості рухів рук, здатності до взаємодії обома руками. Розвиток просторової уяви. Розвиток кінетичних та кінестетичних відчуттів різної модальності та вміння їх диференціювати. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості, чіткості виконання рухових дій. Розвиток рухових якостей (спритності). Збагачення словникового запасу.</p>

		<p>*Підкидання та ловіння гімнастичної палиці.</p>	<p>вправ (за допомогою чи під контролем вчителя); дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи під контролем учителя). *виконує підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підтягування на канаті (з вузлами); підкидання та ловіння гімнастичної палиці (за допомогою вчителя); *виконує сід (на п'ятах) з рухами руками; вис на прямих руках (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя); *дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).</p>	
		<p>Стройові вправи Фігурне марширування за орієнтирами. Виконання команд: «По три – розрахуйсь!», «У колону по три — ставай!». *Повороти в русі. *Виконання команд: «На прапор – рівняйсь!»</p>	<p>Відповідає на короткі запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи під контролем учителя); виконує команди вчителя (під контролем учителя); використовує гімнастичну термінологію (за підказкою чи під контролем учителя); називає основні просторові, часові та динамічні ознаки рухової дії (за підказкою вчителя); знає своє місце в строю (під контролем учителя); сприймає та виконує</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток узагальненості уявлень. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток рухової пам'яті. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Формування та розвиток формул рухів.</p>

		<p>команди вчителя: «По три – розрахуйсь!», «У колону по три – ставай!» (за допомогою чи під контролем учителя); виконує фігурне марширування за орієнтирами (наслідуючи чи за показом учителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи при підказці вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за нагадуванням учителя).</p> <p>*сприймає та виконує команди вчителя: «На прапор – рівняйсь!» (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує повороти в русі (за допомогою чи наслідуючи вчителя).</p> <p>*дотримується послідовності виконання вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя).</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).</p>	<p>Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами. Розвиток регулюючої функції мовлення. Виховання дисциплінованості, організованості, вміння співпрацювати в колективі.</p>
	<p>Ритмопластичні вправи Танцювальні рухи в парах (чи в групі). Елементи української хореографії. *Крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без</p>	<p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, світлосигналізацію, піктограми тощо) (за вказівкою чи під контролем учителя); називає основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії (контролем вчителя); здійснює зміну положення та виконання елементів</p>	<p>Розвиток слухо-зорово-вібраційного сприймання. Розвиток пізнавальних інтересів. Розвиток здатності до здійснення аналізу виконання своїх рухів і рухів інших учнів. Естетичний розвиток. Розвиток здатності до самовираження. Розвиток емоційної сфери.</p>

		<p>них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів).</p>	<p>загальнорозвиваючих та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, гімнастичними булавами, прапорцями, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (наслідуючи чи за показом учителя); виконує танцювальні рухи в парах (чи в групі); елементи української хореографії (наслідуючи чи за показом вчителя); змінює ритм і темп рухів відповідно музично-ритмічному супроводу (наслідуючи чи під контролем учителя); емоційно реагує на танцювальні ситуації (під контролем учителя); вміє порівнювати та аналізувати рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); вміє узгоджувати свої дії в парі, в групі (під контролем вчителя). вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (під контролем вчителя); *сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну</p>	<p>Розвиток відчуття ритму та темпу. Розвиток уяви. Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. Формування позитивного психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток навички правильної постави. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток координації рухів. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю власних дій. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності). Збагачення словника. Виховання гуманності, поваги до інших дітей, комунікативних навичок.</p>
--	--	--	--	--

		<p>форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p>*відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя)⁴</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує крок з підскоком; зміна положення та виконання елементів гімнастичних та спортивно-прикладних вправ з предметами (різнокольоровими гімнастичними стрічками, іграшками, м'ячами тощо) та без них під музично-ритмічний супровід (з використанням п'єс з яскраво вираженим ритмічним малюнком і темпом) (з використанням мультимедійних засобів) (за допомогою вчителя).</p>	
	<p>Вправи з використанням гімнастичних предметів і приладів</p> <p>Штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця однією рукою.</p> <p>Ходьба по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед.</p> <p>Лазіння по канату без допомоги ніг.</p> <p>Підтягування на канаті.</p> <p>Опорний стрибок боком через гімнастичного коня з ручками.</p>	<p>Називає використані предмети та їх основні ознаки (під контролем вчителя);</p> <p>сприймає піктограми, текст (слова) на табличках (під контролем учителя);</p> <p>адекватно реагує на зауваження та рекомендації вчителя (під контролем учителя);</p> <p>виконує ходьбу по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною</p>	<p>Розвиток довільної пам'яті.</p> <p>Розвиток операційно-організаційного компонента мислення.</p> <p>Розвиток об'єму та розподілу уваги.</p> <p>Розвиток позитивного емоційного ставлення та мотивації до навчання.</p> <p>Естетичний розвиток.</p> <p>Розвиток основних часових та просторових уявлень.</p> <p>Розвиток координації рухів.</p>

		<p>Опорний стрибок боком через гімнастичного коня (h=100 см). Опорний стрибок через гімнастичного козла способом зігнувши ноги в довжину хлопчикам (h=110 см), у ширину дівчаткам (h=100 см). Стрибки на гімнастичній лаві. Упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи. Елементи футболу, волейболу, баскетболу. *Підтягування на канаті (з вузлами). *Підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата). *Підкидання та ловіння гімнастичної палиці.</p>	<p>вперед; лазіння по канату без допомоги ніг; підтягування на канаті; опорний стрибок боком через гімнастичного коня з ручками; опорний стрибок боком через гімнастичного коня (h=100 см); опорний стрибок через гімнастичного козла способом зігнувши ноги в довжину хлопчикам (h=110 см), у ширину дівчаткам (h=100 см); стрибки на гімнастичній лаві (за допомогою чи за показом вчителя); виконує елементи футболу, волейболу, баскетболу (за показом учителя); виконує штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця однією рукою; упор присівши, руки на гімнастичній лаві – упор лежачи (наслідуючи чи за показом учителя); адекватно спілкується (питає, відповідає тощо) з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (під контролем вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя). *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *розрізняє предмети, використані на уроці (за допомогою вчителя); *виконує підтягування на канаті; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підкидання та ловіння</p>	<p>Розвиток цілеспрямованих рухів рук. Розвиток здатності до одночасних рухів та взаємодії обома руками. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, швидкості). Розвиток навичок діалогічного мовлення. Збагачення активного та пасивного словника. Виховання дисциплінованості, навичок спілкування та роботи в колективі.</p>
--	--	--	--	---

			гімнастичної палиці (за допомогою вчителя).	
		<p>Кистьова та пальчикова гімнастика</p> <p>Стиснути кулак, вказівний палець і мізинець розвести в різні боки («вуса»); ворушити «вусами». Ігровий самомасаж кистей рук.</p> <p>Мудра «Вправа трьох таємниць» (див. дод. №4).</p> <p>*Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення.</p> <p>*Ігровий самомасаж кистей рук.</p> <p>*Мудра «Життя» (див. дод. №4).</p>	<p>Відповідає на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи при підказці вчителя); виконує стискування кулака; вказівний палець і мізинець розвести в різні боки («вуса»); ворушити «вусами»; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою чи наслідуючи вчителя); виконує мудру «Вправа трьох таємниць» (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (при підказці чи за нагадуванням учителя); *виконує почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення; ігровий самомасаж кистей рук (за допомогою вчителя); *виконує мудру «Життя» (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправи (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток концентрації уваги.</p> <p>Розвиток мисленневих операцій на основі послідовного виконання рухових дій.</p> <p>Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті.</p> <p>Формування позитивного та корекція негативного психоемоційного стану.</p> <p>Розвиток дрібної моторики рук.</p> <p>Розвиток рухових якостей (гнучкості, спритності, сили, швидкості).</p> <p>Розвиток узгодженості рухових дій.</p> <p>Розвиток рухової пам'яті.</p> <p>Закріплення навички правильного дихання та узгодження фаз дихання з виконанням вправ.</p> <p>Виховання старанності, наполегливості.</p>
		<p>Імітаційні вправи</p> <p>Імітація сонечка, вітру, дощу.</p> <p>Імітація роботи на комп'ютері (друку).</p> <p>*Імітація рухів чаплі, польоту птахів.</p>	<p>Сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (під контролем учителя) називає суттєві ознаки зображених тварин і предмети, просторові характеристики рухових дій (під контролем учителя); вміє порівнювати та аналізувати свої рухи та</p>	<p>Розвиток цілеспрямованої уваги.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.</p> <p>Розвиток мисленневих операцій (аналіз, синтез, класифікація, порівняння тощо).</p> <p>Розвиток уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.</p> <p>Розвиток здатності до самовираження.</p>

		<p>рухи інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя); виявляє адекватну емоційну реакцію при виконанні імітаційних вправ (під контролем учителя); використовує здобуті рухові навички (ходьбу, стрибки, повзання тощо) для імітації сонечка, вітру, дощу; імітації роботи на комп'ютері (друку) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя); *сприймає використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою вчителя); *розрізняє зображення знайомих тварин і предмети, просторові характеристики рухової дії (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя); *здійснює імітацію рухів чаплі, польоту птахів (за допомогою учителя).</p>	<p>Розвиток пізнавальних інтересів. Естетичний розвиток. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Корекція зовнішнього прояву емоцій. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток кінетичної та кінестетичної пам'яті. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили). Розвиток вербальних і невербальних засобів спілкування. Виховання колективізму, доброзичливості</p>
2	20	СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНІ ВПРАВИ	
		Легка атлетика	

		<p>Теоретичні відомості Контроль фізичного навантаження на занятті легкоатлетичними вправами. Значення самоконтролю. *Здоров'я та здоровий спосіб життя. *Значення легкоатлетичних вправ для здоров'я людини.</p>	<p>Учень: має уявлення про контроль фізичного навантаження на занятті легкоатлетичними вправами; значення самоконтролю (за підказкою чи під контролем учителя); називає основні динамічні та просторово-часові ознаки рухових дій, основні ознаки задіяних при виконанні вправ частин тіла та предметів (за підказкою чи під контролем учителя); дотримується правил безпеки на заняттях з легкої атлетики (під контролем учителя); називає основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за підказкою чи під контролем учителя); використовує спортивну термінологію (за підказкою чи під контролем учителя); *має уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя; значення легкоатлетичних вправ для здоров'я людини (за допомогою вчителя).</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості та стійкості уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Розвиток обсягу та точності оперативної та довготривалої пам'яті. Розвиток просторової уяви. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток рухових якостей: витривалості, спритності, сили (хода); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (біг); витривалості, спритності, швидкісно-силових (стрибки); швидкісно-силових (метання); витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості (лазіння та повзання). Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток координації рухів. Закріплення навички правильної постави. Формування та розвиток формул рухів. Закріплення навички узгодження фаз дихання з руховими актами.</p>
		<p>Ходьба: прискорена; по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед; фігурне марширування за орієнтирами; з подоланням вертикальних і горизонтальних</p>	<p>Здійснює ходьбу: прискорена; по похилій гімнастичній лаві (встановленій під кутом до 10-12°) спиною вперед; фігурне марширування за орієнтирами; з подоланням вертикальних і</p>	<p>Розвиток здатності до виконання вправ за інструкцією вчителя. Розвиток зв'язного мовлення. Розвиток комунікативних навичок.</p>

	<p>перешкод. Біг: повільний у рівномірному темпі (12-15 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; крос (500- 2500 м); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод. Елементи баскетболу, волейболу, футболу. Стрибки: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед, назад); у довжину з місця; на гімнастичній лаві; опорний стрибок боком через гімнастичного коня з ручками; опорний стрибок боком через гімнастичного коня (h=100 см); опорний стрибок через гімнастичного козла способом зігнувши ноги в довжину хлопчикам (h=110 см), у ширину дівчаткам (h=100 см). Елементи баскетболу, волейболу. Метання: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця та зі скачка. Елементи баскетболу, волейболу. Лазіння: по канату без допомоги ніг; підтягування на канаті. Повзання: по-пластунському з підлізанням під перешкоди.</p>	<p>горизонтальних перешкод (наслідуючи чи за показом учителя); виконує біг: повільний у рівномірному темпі (12-15 хв); на швидкість (60 м) з низького старту; на швидкість (30 м) з високого старту; крос (500- 2500 м); «човниковий біг» 4 х 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод; елементи баскетболу, футболу та волейболу (наслідуючи чи за показом учителя); виконує стрибки: у довжину з розбігу способом зігнувши ноги на техніку та на результат; у висоту з розбігу способом переступання; стрибки з обертанням скакалки (вперед, назад); у довжину з місця; на гімнастичній лаві; опорний стрибок боком через гімнастичного коня з ручками; опорний стрибок боком через гімнастичного коня (h=100 см); опорний стрибок через гімнастичного козла способом зігнувши ноги в довжину хлопчикам (h=110 см), у ширину дівчаткам (h=100 см); елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи за показом учителя); виконує метання: малого м'яча з різних в.п.; малого м'яча на результат (коридор 10 м); штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця та зі скачка; елементи баскетболу,</p>	<p>Виховання навичок адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості.</p>
--	---	---	---

	<p>*Ходьба: у чергуванні зі стрибками; у чергуванні з бігом.</p> <p>*Біг: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод. Елементи баскетболу, футболу, волейболу.</p> <p>*Стрибки: через довгу скакалку, що обертається. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p>*Метання: штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця двома руками / однією рукою; малого м'яча на дальність з розбігу способом з – за спини через плече; малого м'яча на дальність по «коридору» 10 м.; малого м'яча з місця в ціль (наприклад, щит d 1x1 м), розташовану на h=3 м. Елементи баскетболу, волейболу.</p> <p>*Лазіння: вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підтягування на канаті (з вузлами).</p> <p>*Повзання: попластунському з</p>	<p>волейболу (за допомогою чи за показом учителя); виконує лазіння: по канату без допомоги ніг; підтягування на канаті (за показом вчителя); здійснює повзання попластунському з підлізанням під перешкоди (за показом учителя); адекватно спілкується з іншими учнями та вчителем в процесі виконання вправ (за допомогою чи під контролем учителя); вмє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за підказкою чи під контролем учителя); *виконує ходьбу: у чергуванні зі стрибками; у чергуванні з бігом (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує біг: повільний у рівномірному темпі (8-10 хв); «човниковий біг» 4 x 9 м.; естафетний біг; з подоланням перешкод; елементи баскетболу, футболу, волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує стрибки: через довгу скакалку, що обертається; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує метання: штовхання набивного м'яча (3 кг) з місця двома руками / однією рукою; малого м'яча на дальність з розбігу способом з – за спини через плече; малого м'яча на дальність по «коридору» 10 м.;</p>	
--	---	---	--

		підлізанням під перешкоди.	<p>малого м'яча з місця в ціль (наприклад, щит d 1x1 м), розташовану на h=3 м; елементи баскетболу, волейболу (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує лазіння: вис на прямих руках; підтягування на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата); підтягування на канаті (з вузлами) (за допомогою вчителя);</p> <p>*виконує повзання: попластунському з підлізанням під перешкоди (за допомогою вчителя);</p> <p>*використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу, застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя);</p> <p>*відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи за нагадуванням учителя);</p> <p>*вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).</p>	
3	8	ВПРАВИ ЗА ВИБОРОМ ШКОЛИ		
		Плавання		
		<p>Теоретичні відомості. Контроль фізичного навантаження на занятті з плавання. Значення самоконтролю. Використання відновно-профілактичних заходів,</p>	<p>Учень: має уявлення про контроль фізичного навантаження на занятті з плавання; значення самоконтролю; використання відновно-</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток практичного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції</p>

		<p>вправ. *Реабілітаційно-оздоровчий вплив занять плаванням. *Вода та водні процедури – як ефективний засіб зміцнення здоров'я учнів.</p>	<p>профілактичних заходів, вправ (за підказкою під контролем учителя); дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (під контролем учителя); відповідає на короткі запитання за темою уроку (за підказкою чи під контролем учителя); вміє узгоджувати дихання з гребками (за вказівкою чи під контролем вчителя); *має елементарне уявлення про реабілітаційно-оздоровчий вплив занять плаванням; те, що вода та водні процедури – як ефективний засіб зміцнення здоров'я учнів (за допомогою вчителя); *дотримується правил поведінки та безпеки при заняттях в басейні (за допомогою чи під контролем учителя).</p>	<p>просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція психоемоційного стану. Розвиток емоційної сфери. Профілактика порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату. Закріплення навички правильного дихання під час плавання та виконання вправ в воді та на суші. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, гнучкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Формування та розвиток формул рухів. Розвиток навичок діалогічного мовлення.</p>
		<p>1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи (наприклад, див. дод. №3). 2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): підготовчі вправи, імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №3). 3. Спеціальна технічна підготовка (в воді): – вправи для тренування</p>	<p>виконує вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); вміє грати в 8-9 рухливих ігор у воді (за допомогою чи наслідуючи вчителя); емоційно реагує на проведення заняття з плавання (під контролем учителя);</p>	<p>Виховання дисциплінованості, наполегливості, акуратності та навичок взаємодії.</p>

	<p>навички плавання способом брас (наприклад, пірнання крізь обруч; плавання способом брас (дистанція 50-100 м, без врахування часу). Рухливі ігри в воді (наприклад, «На той берег», «Хто швидше?»).</p> <p>*1. Загальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): комплекс загальнорозвивальних вправ, в яких залучені до роботи основні м'язові групи.</p> <p>*2. Спеціальна фізична підготовка (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном): підготовчі вправи, імітація рухів плавця способом брас руками та ногами (наприклад, див. дод. №3).</p> <p>*3. Спеціальна технічна підготовка (в воді): – вправи для тренування правильного дихання під час плавання способом брас; – вправи для тренування навички плавання способом брас на міліні (наприклад, плавання довільним способом і способом брас на міліні (дистанція 8-15 м, без врахування часу). *Рухливі ігри в воді (наприклад, «Човник»).</p>	<p>*виконує команди та розпорядження вчителя (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує вправи загальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном; спеціальної фізичної підготовки (на суші: в спортивному залі чи поряд з басейном); спеціальної технічної підготовки (в воді) (за допомогою вчителя); *вміє грати в 4-5 гри в воді (за допомогою вчителя).</p>	
	Лижна підготовка		
	<p>Теоретичні відомості Контроль фізичного навантаження на занятті з лижної підготовки. Значення самоконтролю. Використання відновно-профілактичних заходів,</p>	<p>Учень: має уявлення про контроль фізичного навантаження на занятті з лижної підготовки; значення самоконтролю; використання відновно-</p>	<p>Розвиток слухо-зоровібраційного сприймання. Розвиток наочно-дійового та наочно-</p>

		<p>фізичних вправ. Виконання команд: «На середину \ праворуч \ ліворуч – рівняйсь!», «На прапор – рівняйсь!» *Профілактика переохолодження, відмороження. *Техніка безпечного падіння. *Значення взаємодопомоги. *Виконання команд: «Вийти зі строю!», «Стати до строю!»</p>	<p>профілактичних заходів, фізичних вправ (за підказкою чи під контролем учителя); має уявлення про правила догляду за лижами та взуттям (під контролем учителя); вміє підготуватися до уроку фізичної культури, що проводиться на свіжому повітрі в зимовий період (під контролем учителя); дотримується правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (під контролем учителя); називає основні просторово-часові та динамічні характеристики рухів; задіяні при виконанні вправ частини тіла та предмети, їх основні ознаки (за підказкою чи під контролем учителя); виконує команди вчителя: «За розрахунком – руш!» (під контролем учителя); *має елементарне уявлення про профілактику переохолодження, відмороження; техніку безпечного падіння; значення взаємодопомоги (за допомогою учителя); *дотримується правил безпеки на заняттях з лижної підготовки (за допомогою чи під контролем учителя); виконує команди вчителя: «На середину \ праворуч \ ліворуч – рівняйсь!», «На прапор – рівняйсь!» (за допомогою чи за підказкою вчителя);</p>	<p>образного мислення. Розвиток здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних рухових параметрів. Естетичний розвиток. Корекція адекватності прояву емоцій, розвиток їх урегульованості. Закріплення навички правильної постави. Закріплення навички правильного дихання під час проведення лижної підготовки. Розвиток рухових якостей (витривалості, спритності, сили, швидкості). Розвиток здатності узгоджувати рухові дії. Розвиток координації рухових дій. Розвиток здатності до одночасних рухів. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Формування та розвиток формул рухів. Збагачення активного та пасивного словникового запасу. Виховання наполегливості, дисциплінованості, навичок взаємодії та колективізму.</p>
--	--	--	--	--

			*виконує команди вчителя: «Вийти зі строю!», «Стати до строю!» (за допомогою чи за підказкою вчителя).
		<p>Шикування, перешикування. Повороти у русі переступанням, упором і на паралельних лижах; використання поперемінних і одночасних ходів при пересуванні слабо пересіченою місцевістю; перехід з одночасних ходів на поперемінні; сходження ковзним кроком; пересування у на швидкість (80-120 м – дівчаткам, 100-150 м – хлопчикам); проходження дистанції до 3000 м (дівчатка), до 4000 м (хлопчики). Участь у рухливих іграх на лижах, естафетах.</p> <p>*Фізичні вправи на свіжому повітрі (наприклад, ходьба «слід у слід», ходьба та біг по прокладеній в снігу стежці / лижні; ходьба по сніговому валу). *Рухливі ігри з санчатами, снігом (наприклад, ліплення сніговиків, снігуроньок, маленьких сніговичків).</p>	<p>Виконує шикування, перешикування; повороти у русі переступанням, упором і на паралельних лижах; використання поперемінних і одночасних ходів при пересуванні слабо пересіченою місцевістю; перехід з одночасних ходів на поперемінні; сходження ковзним кроком; пересування у на швидкість (80-120 м – дівчаткам, 100-150 м – хлопчикам); проходження дистанції до 3000 м (дівчатка), до 4000 м (хлопчики) (наслідуючи чи за показом учителя); здійснює участь у рухливих іграх, естафетах (без врахування часу) (наслідуючи чи під контролем учителя); вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (під контролем учителя); *виконує фізичні на свіжому повітрі (наприклад, ходьба «слід у слід», ходьба та біг по прокладеній в снігу стежці / лижні; ходьба по сніговому валу) (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *виконує рухливі ігри з санчатами, снігом (за допомогою чи наслідуючи вчителя); *вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів</p>

			(за допомогою вчителя); *вміє узгоджувати дихання з виконанням фізичних вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя).	
4	24	ІГРИ		
		<p>Теоретичні відомості. Оздоровчий вплив занять рухливими та спортивними іграми. Система ведення гри в нападі та у захисті. Правила та зміст розучених ігор. *Правила та зміст розучених ігор. *Народні обряди, традиції, українські народні ігри.</p>	<p>Учень: має поняття про правила та зміст розучених ігор (за підказкою чи під контролем учителя); має уявлення про оздоровчий вплив занять рухливими та спортивними іграми; систему ведення гри в нападі та у захисті (за підказкою чи під контролем учителя); виконує правила поведінки при проведенні рухливих ігор (під контролем учителя); дотримується техніки безпеки при проведенні ігор (під контролем учителя); відповідає на поставлені запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (при підказці чи під контролем вчителя); *виконує правила поведінки при проведенні ігор (за допомогою вчителя); *має елементарне уявлення про народні обряди, традиції, українські народні ігри (за допомогою вчителя); *дотримується техніки безпеки при проведенні ігор за допомогою вчителя); *використовує засвоєний словник в межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу,</p>	<p>Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток цілеспрямованої та довільної уваги. Розвиток кінетичних і кінестетичних відчуттів. Естетичний розвиток. Розвиток фантазії та здатності до самовираження. Розвиток просторової уяви. Розвиток рефлексії емоційних станів. Корекція психоемоційного стану. Розвиток адекватності емоційних реакцій. Розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості). Розвиток координації. Розвиток узгодженості рухових дій. Розвиток зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії. Розвиток рухової пам'яті. Збагачення та конкретизація активного та пасивного словника. Виховання навичок взаємодії, комунікативних навичок, культури спілкування</p>

			застосовуючи доступну форму (усне, жестове) мовлення (за допомогою вчителя); *відповідає (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою вчителя).
		<p>Для розвитку уваги, мислення: «Вітер змінюється», «Неправильний рух», «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку координаційних здібностей: «Вітер змінюється», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку гнучкості: «Вітер змінюється», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку швидкості: «Вітер змінюється» тощо.</p> <p>Для розвитку сили: «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку витривалості: «Хто далі» тощо.</p> <p>Для розвитку дрібної моторики: «Неправильний рух» тощо.</p> <p>З елементами ходьби, бігу, стрибків: «Вітер змінюється» тощо.</p> <p>З метанням, киданням, ловінням: «Хто далі», «Неправильний рух» тощо.</p> <p>Для розвитку комунікаційних навичок: «Вітер змінюється», «Неправильний рух», «Хто далі» тощо.</p>	<p>Виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за показом учителя);</p> <p>емоційно реагує на ігрові ситуації;</p> <p>вміє грати в 12-13 рухливих ігор (за підказкою чи під контролем учителя);</p> <p>адекватно спілкується з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя);</p> <p>здійснює взаємодію з іншими дітьми під час проведення гри (за допомогою чи під контролем учителя);</p> <p>*виконує ходьбу, біг, стрибки, лазіння та повзання в ігрових ситуаціях (за допомогою вчителя);</p> <p>*вміє грати в 7-8 рухливих ігор (за допомогою учителя);</p> <p>*вміє узгоджувати дихання з виконанням вправ (за допомогою чи наслідуючи вчителя);</p> <p>*вміє узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою вчителя).</p>

Орієнтовані навчальні досягнення учнів на кінець року
– здійснювати підготовку до уроку фізичної культури (під контролем учителя);

- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроків фізичної культури (під контролем учителя);
- виявляти інтерес та звичку до занять фізичною культурою (під контролем учителя);
- мати уявлення про здоровий спосіб життя; профілактику порушень постави; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про культуру поведінки; культуру спілкування; українські народні обряди, традиції, українські народні ігри (за підказкою вчителя);
- відповідати на запитання в межах знайомого мовленнєвого матеріалу (за підказкою вчителя);
- називати основні ознаки використаного предмета чи виконаної дії; суттєві ознаки тварин і предметів, продемонстровані за допомогою наочних посібників (за підказкою вчителя);
- називати основні частини тіла, задіяні при виконанні фізичної вправи (за підказкою вчителя);
- вести діалог з учителем (за підказкою вчителя);
- проводити аналіз своїх дій та дій інших учнів (за допомогою чи за підказкою вчителя);
- планувати виконання конкретної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- виконувати елементи футболу, баскетболу та волейболу (за допомогою чи за показом учителя);
- виконувати фізичні вправи (під контролем учителя);
- виконувати прості поєднання фізичних вправ (під контролем учителя);
- здійснювати взаємодію з іншими дітьми під час виконання завдань учителя (під контролем учителя);
- узгоджувати фази дихання з виконанням фізичної вправи (під контролем учителя);
- прикладати зусилля для покращення результату своїх дій (під контролем учителя).

*Орієнтовні показники сформованості життєвої компетентності:

- здійснювати підготовку до уроку фізичної культури (за вказівкою вчителя);
- дотримуватись правил безпеки, поведінки та гігієни при проведенні уроку фізичної культури (за допомогою чи під контролем учителя);
- орієнтуватись в спортивному залі, в роздягальні та на спортивному майданчику (за допомогою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про здоровий спосіб життя; травматизм і його запобігання; профілактику переохолодження, відмороження; допомогу при переохолодженні, відмороженні (за допомогою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про зміст розучених рухливих ігор; українські народні ігри (за допомогою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про правильну поставу, її значення для здоров'я людини; профілактику порушень постави; значення фізичних вправ для профілактики порушень постави (за допомогою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про основні просторові характеристики виконаної рухової дії (за підказкою чи під контролем учителя);
- мати елементарне уявлення про основні частини тіла, задіяні при виконанні конкретної вправи (під контролем учителя);
- сприймати звернене мовлення вчителя (за допомогою чи під контролем учителя);
- сприймати використане наочне приладдя (кіно-, відеозапис, фотографії, піктограми, плакати, таблички тощо) (за допомогою чи під контролем учителя);
- виконувати команди та рекомендації учителя (за вказівкою чи під контролем учителя);
- використовувати засвоєний словник у межах зрозумілого мовленнєвого матеріалу (за допомогою чи під контролем учителя);
- відповідати (усно, жестово) на короткі запитання за темою уроку (за допомогою чи під контролем учителя);

- виконувати задані фізичні вправи (за допомогою чи під контролем учителя);
- узгоджувати дихання з фазами рухових дій (за допомогою чи під контролем учителя);
- узгоджувати свої дії з діями інших учнів (за допомогою чи під контролем учителя).

ДРУГА ЧАСТИНА

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАХОДИ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ

Система організації шкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей спрямована на реалізацію основних напрямів «Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року», затвердженої Указом Президента України від 25 червня 2013 року №344/2013; відповідно до Указу Президента України «Про затвердження Національної стратегії у сфері прав людини» від 25 серпня 2015 р. № 501 та про «Про активізацію роботи щодо забезпечення прав людей з інвалідністю» від 3 грудня 2015 р. № 678, впроваджується з метою:

розвитку у школярів навичок здорового способу життя;

розвитку розуміння цінності здоров'я;

оптимізації режиму навчально-виховного процесу;

збільшення рухової активності учнів;

мовленнєвого розвитку учнів;

активізації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи всіх ланок системи спеціальної освіти.

Програмою з фізичної культури передбачено щоденне проведення наступних режимних фізкультурно-оздоровчих заходів.

Гімнастика до уроків

Гімнастика проводиться щодня протягом 15 хв, закінчуючись за 5 хв до початку 1 уроку.

Форма одягу – звичайна шкільна. За сприятливих погодних умов її проводять на свіжому повітрі.

Комплекс гімнастики до уроків складається з 5 – 8 загальнорозвиваючих та коригуючих вправ. В комплекси гімнастики до уроків для дітей з обмеженими розумовими можливостями важливо включити дихальні вправи, вправи для розвитку м'язового корсету, профілактики порушень та корекція функцій опорно-рухового апарату; розвитку координаційних здібностей.

Фізкультурні хвилинки

Проводяться періодично під час загальноосвітніх уроків з метою запобігання загальної і локальної втоми, підвищення продуктивності праці (як розумової, так і фізичної), збільшення рухової активності дітей, профілактики та корекції порушень постави.

Обов'язковим є проведення фізкультхвилинки починаючи з 3-го уроку, бажаним – на всіх загальноосвітніх уроках.

Комплекс складається з 3 – 4 загальнорозвиваючих і коригуючих вправ (вже знайомих учням по урокам фізичної культури) і триває 2 – 3 хв. Позитивно впливає включення дихальних вправ, вправ на розслаблення, для покращення зору, для формування м'язового корсету, для м'язів рук і ніг; кистьової та пальчикової гімнастики, елементів малорухливих розвиваючих ігор.

Фізичні вправи на великих перервах

Велике значення для підвищення фізичної та розумової працездатності, здатності школярів до навчання має правильно організований відпочинок на перервах. Фізичні вправи на великих перервах призначені не просто для збільшення рухової активності дітей, а й для вдосконалення їх рухових умінь і навичок. Вони проводяться щоденно, за відповідної погоди – на повітрі протягом 20 хвилин.

Використовується програмний матеріал: вправи з предметами, спортивно-прикладні вправи (стрибки, повзання, лазіння тощо); середньорухливі та малорухливі (не допускаючи надмірної втоми чи збудження) ігри та естафети тощо. Важливо, щоб розваги на перервах приносили радість дітям – потрібно віддавати перевагу фізичним вправам, які викликають найбільший інтерес учнів цього віку. Закінчуються фізичні вправи за 4 – 5 хв до початку уроку.

Фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань

Проводяться в другій половині дня, під час організованого виконання домашніх завдань, протягом 5 хв і включають 5 –6 вправ. Вправи, що складають комплекс, мають бути знайомими учням і виконуватись в провітреному приміщенні.

В комплекс входять дихальні вправи, вправи на розслаблення, для покращення зору, для м'язів рук, ніг і тулуба; кистьова та пальчикова гімнастика, елементи ігор тощо.

Фізкультурні заняття в другій половині дня

Це щоденні заняття не менше 1 години організуються вихователем. Вони є обов'язковими для всіх учнів, за винятком тих, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної групи чи звільнені лікарем. Заняття краще проводити на повітрі в усі пори року (при виконанні гігієнічних норм). Тривалість заняття може бути збільшена.

Залежно від місця проведення, фізкультурні заняття включають вправи основної гімнастики, спортивно-прикладні вправи, ігри, естафети, елементи спортивних ігор.

Зимом – лижні прогулянки, катання на санках тощо. Заняття має ігровий характер. Для зацікавлення дітей застосовують змагання, естафети, рухливі та середньорухливі ігри тощо. Під час проведення занять учні активно відпочивають і, одночасно, закріплюють рухові вміння та навички.

ТРЕТЯ ЧАСТИНА

ПОЗАКЛАСНІ ФОРМИ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

В системі організації адаптивного фізичного виховання школярів важливе місце посідають позакласні форми занять фізичною культурою та спортом. За їх допомогою вирішується цілий комплекс вагомих корекційно-розвивальних завдань, а саме:

сприяти виконанню наявних навчально-виховних завдань;

підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів; збільшення їх рухової активності;

зміцнення здоров'я;

організація здорового відпочинку учнів;

розвиток рухових якостей (витривалості, гнучкості, спритності, сили, швидкості);

розвиток відчуття темпу та ритму;

поглиблення знань, умінь і навичок, набутих на уроках фізичної культури;

мовленнєвий розвиток;

розвиток інтересу та звички до занять фізичною культурою та спортом;

сприяння соціальній адаптації молодших школярів: виховання морально-вольових якостей, комунікативних навичок, культури спілкування; формування адекватної самооцінки учнів тощо.

Навчальною програмою передбачено щоденне проведення наступних позакласних форм занять фізичною культурою та спортом.

Ранкова гігієнічна гімнастика

Основна мета її проведення – тонізуючий, неспецифічно стимулюючий вплив на організм після сну. Ранкова гімнастика має оздоровчу, лікувальну та виховну цінність. Вона сприяє зміцненню здоров'я, загартуванню організму, гармонізації психофізичного розвитку, підвищенню фізичної і розумової працездатності, покращенню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної і дихальної систем, вихованню організованості, дисциплінованості.

Ранкова гігієнічна гімнастика включає гімнастичні вправи, фізичні вправи прикладного характеру. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики складається з 7 – 8 нескладних вправ. Зміст потрібно змінювати (частково чи повністю) після 3 – 4 тижнів занять.

Проводиться щоранку протягом 15 – 20 хв. Після гімнастики необхідна водна процедура (обтирання чи обмивання до поясу), а при відповідних умовах – купання з наступним розтиранням тіла рушником.

В комплексі ранкової гігієнічної гімнастики дітей з розумовою відсталістю важливо включити дихальні вправи; вправи суглобової гімнастики, на розтягування; вправи для м'язів рук, ніг і тулуба. Поєднання гігієнічної гімнастики із загартовуванням повітря значно підвищує її оздоровчий вплив на організм учня.

Фізкультурно-спортивні секції

Бадмінтон

Підготовчі вправи: стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; стрибки в висоту з місця до визначеного орієнтира; біг зі зміною напрямку та темпу; чергування бігу з стрибками. Спеціальні вправи: основна стійка; способи утримання ракетки; різновиди подач, приймання м'яча. Узгодження дихання з фазами руху.

Двостороння навчальна гра. Рухливі ігри (наприклад, «Ходьба (біг) із м'ячем», «М'ячем об стінку», «М'яч-бумеранг», «Влучай в коробку», «Хто сильніший?», «Відбий м'яч» тощо).

Баскетбол

Починаючи з елементів баскетболу, використовувати полегшений м'яч. Підготовчі вправи: робота рук і ставлення стопи під час бігу; біг з викиданням гомілок; біг зі зміною напрямку та темпу; стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, праворуч, ліворуч; стрибки в висоту з місця до визначеного орієнтира; стрибки в висоту з прямого

розбігу; багатоскоки тощо. Спеціальні вправи: стійка; ведення м'яча на місці по черговою обома руками; ведення м'яча, обминаючи перешкоди; передача м'яча від грудей, з-за голови, ударом по підлозі, правою (лівою) рукою від плеча; кидки м'яча в корзину; ловіння м'яча, що летить двома руками тощо. Узгодження дихання з фазами руху. Естафети та ігри з м'ячем (наприклад, «М'яч – ведучому», «Естафета з м'ячами»; «Влучай в обруч», «Кольорові м'ячі», «Вибий м'яча з рук», «Стрибок за стрибком», «Перегони з м'ячами», «Упіймай м'яча» тощо).

Легка атлетика

Високий старт. Біг з високим підніманням стегна. Біг з прискоренням, зі зміною темпу. Біг слабо пересіченою місцевістю. «Човниковий біг» 4 x 9 м. Естафетний біг. Біг широким кроком і з подоланням перешкод. Стрибки через скакалку. Стрибок у довжину з місця. Стрибок у довжину з розбігу через перешкоду. Багатоскоки. Стрибок у висоту з прямого розбігу способом зігнувши ноги. Опорні стрибки. Підготовчі до метання вправи. Метання малого м'яча способом із-за голови. Метання малого м'яча способом із-за спини через плече. Метання на дальність. Кидання ядра. Кидання набивного м'яча. Штовхання набивного м'яча. Спортивна хода. Узгодження дихання з фазами руху. Правильна постава при виконанні вправ. Естафети та рухливі ігри (наприклад, «Стрибок за стрибком», «Перегони з скакалками», «Перескоки», «Летючий м'ячик», «Біг по колу» тощо).

Настільний теніс

Підготовчі та імітаційні вправи; швидко-силові вправи для м'язів рук; вправи для тренування променево-зап'ястних суглобів. Стрибки через скакалку; стрибки на обох ногах з переміщенням вперед, назад, вправо, вліво; багатоскоки; біг зі зміною напрямку та темпу; чергування бігу з стрибками. Спеціальні вправи: основна стійка; способи утримання ракетки; різновиди подач, приймання м'яча. Узгодження дихання з фазами рухових дій. Двостороння гра. Рухливі ігри (наприклад, «Ходьба (біг) з м'ячем», «М'ячем об стінку», «М'ячик-бумеранг», «Влучай у кошик», «Донести м'ячика» тощо).

Плавання

Вправи з предметами та ігри для звикання до води як до природного середовища. Занурення з головою, правильний видих повітря під водою. Імітаційні та підготовчі вправи для тренування плавальних навичок на суші та в воді. Вправи «Поплавець», «Зірочка», «Медуза», «Стріла» тощо. Перекид. Спливання, лежання на воді на спині та на грудях. Ковзання на грудях. Ковзання на грудях і спині з роботою рук і ніг способом брас (кроль). Узгодження рухів з диханням. Плавання з дошкою, з нудлс. Пірнання крізь обруч. Плавання способом брас (кроль). Ігри в воді (наприклад, «Водолази», «качечка та каченята», «Хто перепливе?», «На той берег», різноманітні ігри з м'ячем тощо).

Ритмічна гімнастика

Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи під музичний супровід: вправи на розслаблення; вправи на розтягування; вправи для розвитку координаційних здібностей; вправи для рук, ніг, тулуба; дихальні вправи; різні види ходи; серії бігових і стрибкових вправ; вправи в партері (в в.п. лежачи, сидячи), бігові серії, танцювальні серії (наприклад: крок польки (елементи кроку польки), крок галопа тощо). Комбіновані вправи з предметами (обручами, прапорцями, м'ячами, стрічками тощо). Зміна заданих рухів згідно темпу, ритму, початку та кінця музики. При проведенні ритмічної гімнастики використовуються, також, імітаційні вправи та сюжетні композиції, ігри, часто зі змагальними елементами. Узгодження дихання з фазами руху. Правильна постава при пересуванні, в процесі танців.

Футбол

Чергування бігу з стрибками; біг зі зміною напрямку та темпу. Перекочування м'яча за орієнтирами; робота рук і ставлення стопи під час бігу; ловля м'яча; ведення м'яча середньою чи зовнішньою частиною склепіння стопи; зупинка м'яча підшоною, внутрішньою стороною ступні; удар по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною ступні та середньою частиною склепіння стопи; удар по м'ячу, що котиться, внутрішньою стороною стопи; передача м'яча внутрішньою стороною стопи тощо. Удари по воротах на

точність; удари по нерухомому м'ячу на дальність. Навчальна гра в міні-футбол. Рухливі ігри (наприклад, «Наздожени м'яч», «Вдар, не дивлячись», «Вибий м'яча з кола», «Футбол біля стіни» тощо).

Фізкультурно-оздоровчі гуртки

Групи загальної фізичної підготовки

Проводяться 2 рази на тиждень протягом 1 години. Заняття потрібно проводити на свіжому повітрі, враховуючи гігієнічні норми, або в чистому, провітреному залі.

Комплекси загальнорозвиваючих і коригуючих вправ (8 – 15) включають програмний матеріал (вже розучений) з основної гімнастики, спортивно-прикладних вправ, ігор різної спрямованості та інтенсивності. Важливо включити дихальні вправи, вправи на розтягування, для розвитку координаційних здібностей, на розслаблення, з предметами та на гімнастичних предметах, для формування м'язового корсету, для профілактики та лікування початкових форм плоскостопості. Також доцільно застосовувати (в залежності від сезону) пересування на лижах, оздоровчий біг, теренкур тощо.

Заняття на тренажерах

Проводиться 2 рази на тиждень. За педагогічною спрямованістю та конструкторськими рішеннями застосовується багато видів спеціалізованих тренажерів і тренажерних пристроїв для дітей. Тренувальні програми мають бути індивідуальними, з врахуванням віку та статі, стану здоров'я та фізичних можливостей дитини. Крім тренажерів і тренажерних пристроїв, в програму заняття входять фізичні вправи. Важливо застосування ігрового методу ведення заняття.

Використовуються, наприклад, велоергометр, бігова доріжка, надувний батут (низький), орбітрек, багатофункціональний універсальний тренажер тощо. Використання тренажерів та тренажерних пристроїв дозволяє істотно збільшити варіативність засобів і методів фізичної культури, підвищити їх ефективність.

Лікувальна фізична культура

Проводиться для учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, які займаються за спеціальною програмою лікувальної фізичної культури (ЛФК) двічі на тиждень. Засобами, що використовуються для вирішення конкретних терапевтичних завдань, є загальнорозвиваючі та спеціальні вправи та природні фактори.

Використовується програмний матеріал. Застосування тренажерів підвищує ефективність проведення ЛФК. Важливо проведення заняття в ігровій формі за індивідуальними програмами.

В комплекси ЛФК дітей з порушеннями розумового розвитку важливо включити дихальні вправи, вправи для формування м'язового корсету, для розвитку координаційних здібностей, на розслаблення, для покращення зору, для корекції функцій опорно-рухового апарату, для регуляції обмінних процесів.

Загальношкільні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи

Конкурси

Проводяться для тренування навичок бігу, стрибків, лазіння, повзання, метання тощо (за змістом програми відповідного класу). Наприклад:

Конкурс «Спритні та умілі» – з елементами вправ на розвиток уваги, швидкості та точності реакції. Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 2 рази на рік.

Конкурс «Бігуни» – з елементами бігу зі зміною напрямку та темпу; на швидкість (10, 30 м); з човниковим бігом 4x9 м; з використанням відповідних естафет і рухливих ігор (наприклад, «Естафета з м'ячами», «Біг по колу», «Хто швидше» тощо). Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 2 рази на рік.

Конкурс «Стрибуни» – з стрибками через скакалку, на точність приземлення; з багатоскоками; у довжину з місця, у довжину з розбігу, у висоту, у глибину тощо (згідно змісту програми відповідного класу). Використовуються рухливі ігри та естафети з стрибками (наприклад: «Стрибок за стрибком», «Перегони з скакалками», «Перескоки» тощо). Проводяться 1 раз на місяць, загальношкільні – 1 раз на рік.

Змагання

«Веселі старты» – проводяться внутрішньокласні та загальношкільні некласифікаційні змагання по програмному матеріалу за спрощеними правилами.

Всеукраїнські змагання «Повір у себе»

Щорічні спартакіади від «Інваспорту» з різних видів спорту проводяться на рівні міста (області), України за результатами внутрішньошкільних змагань (в групах, сформованих за ступенем компенсації патології).

Міжнародна програма «Спеціал Олімпікс»: проводяться як змагання, так і тренування з різних видів спорту за Спеціальними Олімпійськими програмами та за програмою «Об'єднаного спорту». При розробці змісту позакласної та позашкільної роботи в старшій школі для дітей з розумовою відсталістю враховується програма «Спеціал Олімпікс». На рівні школи приймають участь всі учні, нагороди отримують всі учасники змагань.

Фестивалі народних розваг і ігор

Проводяться двічі на рік згідно календарного плану школи. Вивчення та практичне відновлення дитячих народних ігор і забав. Наприклад: “Вовк і гуси”, “Горішок”, “Довга лоза”, “Вовк і лисичка”, “Сірий кіт”, “Подольночка”, “Сорока-ворона” тощо.

Фізкультурні свята

Проводяться кілька разів на рік, приурочуються до шкільних, міських (сільських, районних), державних урочистих дат. Програма залежить від особливостей дати, пори року, спеціалізації школи та її матеріальної забезпеченості. Програма свята включає, наприклад: урочисту частину, конкурси, масові сюжетно-рольові та спортивні ігри, естафети, змагання з окремих видів фізичних вправ (за змістом програми відповідного класу), масові виступи учнів тощо.

Дні здоров'я та фізичної культури

Проводяться дні внутрішньокласних і загальношкільних конкурсів, естафет, спортивних ігор і змагань з видів навчальної програми (згідно календарного плану спеціальної загальноосвітньої школи).

ЧЕТВЕРТА ЧАСТИНА

ДОДАТОК №1

Періоди найсприятливішого розвитку фізичних якостей учнів з обмеженими розумовими можливостями

(за А.С. Самилічевим)

Фізичні якості	Хлопці (роки)	Дівчата (роки)
Сила	13-17	13-17
Швидкість	9-10; 13-14	10-11
Спритність	10-12	10-12
Витривалість	11-12; 13-17	9-10; 12-13
Гнучкість	6-10	6-10

Сенситивні періоди розвитку координаційних здібностей учнів з обмеженими розумовими можливостями

(за І.Ю. Горською, 2001)

Координаційні здібності	Хлопці (роки)	Дівчата (роки)
Просторова орієнтація	9-10; 13-17	10-11; 13-17
Диференціація просторових параметрів руху	10-11	11-12
Диференціація силових параметрів руху	8-10; 13-17	8-10; 11-15
Точність відтворення амплітуди руху	10-11	10-11
Рівновага	10-11	9-10

Ознаки ступенів втоми учнів
(за Л.Г. Серкіним)

Об'єкт спостереження	Ступінь втоми		
	незначна	значна	велика
Колір шкіри обличчя	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різде почервоніння (блідість), синюшність
Спітнілість	Незначна	Значна (верхня частина тулуба)	Особливо значна (нижче пояса), проступання солі
Дихання	Прискорене, рівне	Значне прискорення	Сильне прискорення. Поверхнєве; окремі глибокі вдихи, що змінюються хаотичним диханням (задишка)
Рухи	Бадьора хода	Невпевнений крок, покачування	Різде покачування, відставання від групи (під час пересування групою)
Самопочуття	Ніяких скарг немає	Скарги на втомленість, біль у ногах, серцебиття, задишку	Скарги на те саме, окрім того, головний біль, нудота, блювання

Температурні норми, за яких можна проводити заняття із зимових видів спорту
(Наказ Міністерства освіти і науки України №521 від 01.06.2010 року
«Про затвердження правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах»)

Вік учнів	Температура повітря та сила вітру			Сильний штормовий вітер
	без вітру	вітер до 5 м/с	вітер 6-10 м/с	
12-13 років	-12°C	-8°C	-5°C	Заняття не проводиться
14-15 років	-15°C	-12°C	-8°C	
16-17 років	-16°C	-15°C	-10°C	

ДОДАТОК №2

ОРІЄНТОВНІ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ТА КОМПЛЕКСИ ФЗИЧНИХ ВПРАВ

Вправи для розвитку координаційних здібностей

1. В.п. – о.с. (двоє дітей стоять обличчям один до одного, тримаючись за руки, стопи партнерів торкаються носками). Повороти тулуба праворуч, ліворуч. Виконувати асиметричні вправи одночасно та тримаючись за руки.

Варіанти: 1. Нахили тулуба (вперед, назад, ліворуч, праворуч). Виконувати асиметричні вправи в парі, тримаючись за руки. 2. Присідати та вставати разом, тримаючись за руки. 3. Поєднання рухів з дихальними вправами: 1 – рухи вгору (в сторони, вгору-в сторони) – вдих; 2-3-4 – вниз – видих. Виконувати рухи разом, тримаючись за руки.

2. В.п. – лежачи на спині (5 – 6 дітей лежать стопами один до одного). Не відриваючи плечей від мата, з'єднати руки.

Варіанти: 1. Передавати іграшку (малий м'яч, прапорець тощо), не відриваючи плечей від мати. 2. Перекидати (перекочувати) великий надуваний м'яч (повітряну кульку), не відриваючи плечей від мати. 3. Підняти прямі ноги вгору, згинаючи їх в кульшових суглобах, – видих; повернутись у в.п. – вдих. Вправи виконувати всім дітям групи одночасно, не відриваючи плечей від мати.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, координації рухів, комунікаційних навичок; формування правильної постави та корекція порушень постави.

3. В.п. – лежачи на животі, руки перед груддю (3 – 6 дітей лежать на відстані 1,5 – 2,5 м, обличчям один до одного). Не змінюючи положення тіла, перекичувати м'яч один одному.

Варіанти: 1. Перекидати великий надуваний м'яч (повітряну кульку), не змінюючи положення тіла. Перекочувати набивний м'яч (1-3 кг), не змінюючи положення тіла (відстань між гравцями 1,0 – 2 м).

Вправи дихальної гімнастики

«Троянда та кульбаба»

В.п. – о.с. Глибокий вдих носом («нюхає троянду»), видих – ротом, максимально випускаючи повітря («дме на кульбабу»). Темп повільний. Повторити 4-8 разів.

«Пташка»

В.п. — стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Вдих – руки широко розвести в сторони («крила»), видих – руки опустити вниз, вимовляючи: «Х-х-а-а». Темп повільний.

Повторити 8-10 разів.

«Їжачок»

В.п. – о.с. Поворот голови праворуч – вдих носом, короткий, гучний (як їжачок) з напругою м'язів всієї носоглотки та шиї. Повернутися у в.п. – видих м'який, довільний, через напіввідкриті губи. Теж саме – ліворуч. Темп повільний. Повторити 6-8 разів.

«Вушка»

В.п. – о.с. Нахил голови праворуч – вдих носом, в.п. – видих довільний, з напругою м'язів всієї носоглотки. Плечі залишаються нерухомими, при нахилі голови – вухо якомога ближче до плеча. Тулуб при нахилі голови не повертається. Теж саме – ліворуч. Темп середній. Повторити 6-8 разів.

«Хвиля»

В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла, ноги разом. Вдих – руки підняти вгору і назад, торкнутись мата. Видих – руки повертаються в в.п., вимовляючи: «Уни-и-и-з». Темп повільний (середній). Повторити 8-10 разів.

«Годинник»

В.п. – ноги нарізно. Вдих – махи прямими руками вперед, видих – махи назад, вимовляючи: «Тік-так». Повторити 8-10 разів.

«Носоріг»

В.п. – о.с. Праву ніздрю закрити вказівним пальцем правої руки. Лівою ніздрею робити тихий тривалий вдих. Тільки-но вдих закінчений, відкрити праву ніздрю, а ліву закрити вказівним пальцем лівої руки – через праву ніздрю робити тихий тривалий видих із максимальним спорожненням легенів і підтягуванням діафрагми максимально вгору, щоб у животі творилася ямка. Те саме іншою ніздрею. Темп середній (повільний). Повторити 3-6 разів.

«Водолаз»

В.п. – лежачи на животі, руки перед груддю. Глибокий вдих, затримати дихання на 5-10 с., руки витягнути вперед («водолаз пливе»). Видих – в.п. Темп повільний. Повторити 2-4 рази.

«Повітряна кулька»

В.п. – лежачи на спині, руки на животі. Уявити, що замість животики – повітряна кулька. Вдих – надути кульку (темп повільний). Видих – кульку здути. Темп повільний.

Повторити 5 разів.

Варіант: Те ж саме, але видих за сигналом – легкий оплеск в долоні (або по животику) (через 5 секунд).

«Хом'ячок»

В.п. – о.с. Вдих, надути щічки («хом'ячок»), затримати дихання на 5-10 с. Видих – торкнутися щічки (ляснути себе по щічках), випустивши повітря. Темп середній. Повторити 4-10 разів.

Варіант: В.п. – о.с. Вдих, надути щічки («хом'ячок»), затримати дихання на 5-10 с, пройти кілька кроків. Видих – повернутися і ляснути себе по щічках, таки чином випустивши повітря; пройти ще кілька кроків, дихаючи носом, як би винюхуючи нову їжу для наповнення щічок. Темп середній. Повторити 4-10 разів.

«До сонечка»

В.п. – ноги нарізно. Вдих – руки вгору через сторони, піднятися навшпиньки. Видих – в.п., вимовляючи: «У-х-х-х». Темп повільний. Повторити 8-10 разів.

«Курочка»

В.п. – сидячи на стільці, руки донизу. Вдих – підняти руки до пахв, долонями вгору (зображуючи крила курочки). Видих – руки вниз, повертаючи долоні вниз (крильця опускаємо). Темп повільний. Повторити 8-10 разів.

«Підніми камінець»

В.п. – о.с. 1. Вдих – крок праворуч, руки підняти угору, кисті стиснуті у кулак. 2. Видих – нахил тулуба вперед, кулаками торкнутися до підлоги. 3. Вдих – випрямитися, плавно піднімаючи руки вздовж тулуба вгору, зафіксувати їх над головою. 4. Видих – приставити праву ногу, опустити руки вниз уздовж тулуба, долоні вниз (в.п.). Темп повільний.

Повторити 6-10 разів. Вправа зміцнює м'язи спини, тазостегнових суглобів та внутрішніх органів малого тазу, координує ритм дихання.

Вправи, що сприяють посиленню функції дихання (за Р.Д. Бабенковою):

1. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи опираються на килимок. Згинати одночасно обидві ноги, підтягуючи їх руками до грудей – видих; при поверненні у в.п. – вдих. Повторити 3 – 4 рази, темп повільний.

2. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи опираються на килимок. Підняти ногу (почергово), напружуючи м'язи черевного пресу – видих; опустити ногу – вдих. Повторити 3 – 4 рази, темп повільний.

3. В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи опираються на килимок. Витягнути руки вгору, ноги розігнуті – вдих; опустити руки вздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах – видих. Повторити 3 – 4 рази, темп повільний.

4. В.п. – о.с., руки витягнуті вперед, голова опущена. 1 – підняти голову, руки вгору-в сторони – вдих. 2-3-4 – повернутись у в.п. – видих. Повторити 4 рази, темп повільний.

5. В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед груддю. 1-2 – поворот тулуба праворуч (ліворуч) з відведенням руки – вдих. 3-4-5 – повернення в в.п. – видих. Повторити 4 – 6 разів, темп повільний.

Вправи для пальців (за І. Цуцумі):

Вправи загальстимулюючого впливу

1. Згинання пальців.

В.п. — руки з'єднати долонями і підняти на висоту очей, вдих через ніс. На рахунок 1 — видихаючи через рот, опустити праву руку так, щоб кінчики пальців цієї руки розміщувались біля середини долоні лівої руки. Обхопити кінчики пальців правої руки пальцями лівої руки; 2 — вдихаючи через ніс, розігнути пальці лівої руки, праву долоню підняти вище лівої й обхопити пальцями правої руки кінчики пальців лівої руки.

Повторити плавно рухи 15 разів при трохи прискореному диханні.

2. Прогинання пальців.

В.п. – руки з'єднати долонями, спрямованими вгору; кисті рук – на рівні грудей. На рахунок 1 — залишаючи руки на тій же висоті, швидко і з зусиллям роз'єднати долоні, залишаючи їх з'єднаними лише у кінчиків пальців та розвести пальці, направляючи їх уперед, вдих; 2—в.п., видих (15 разів).

3. Згинання та розгинання пальців.

В.п. – сидячи, руки звернені долонями до обличчя з'єднати мізинцями, видих. На рахунок 1 – вдихаючи через ніс, згинати по черзі всі пальці один за іншим, починаючи від великого пальця правої руки; 2 – видихаючи через рот, розгинати пальці в зворотному порядку, починаючи від великого пальця лівої руки (10—15 разів).

4. Вправи з горіхами (гудзиками, камінцями тощо).

В.п. – сидячи, горіх між долонями. На рахунок 1 – кругові рухи долонями, притискаючи горіх із зусиллям; 2— такі ж рухи горіхом по тильній стороні руки; 3 — одночасні кругові рухи двома горіхами під кожною долонею по будь-якій твердій поверхні (правою долонею — по годинниковій стрілці, лівою – проти годинникової стрілки). Дихання довільне.

Кожну вправу виконувати по 10—15 с.

Вправи для поліпшення пам'яті

1. З'єднати великий і вказівний пальці правої руки кінчиками і з зусиллям притиснути їх один до одного, згинаючи пальці назовні. Ту ж вправу проробити для великого і середнього, великого і безіменного, великого і мізинця правої руки. Те ж саме – для пальців лівої руки. Дихання довільне (20 разів).

2. Кінчиком великого пальця правої руки сильно надавити на основу всіх інших пальців, починаючи з мізинця. Те ж проробити лівою рукою (20 разів).

Вправа для підвищення рівня обсягу уваги

Випростану з напруженою кисть правої руки підвести до основи мізинця лівої руки зі злегка стиснутими в кулак пальцями. Потім, миттєво, змінити положення: стиснути пальці правої руки, сильно випрямити кисть лівої руки та доторкнутись кінчиками пальців цієї руки до основи мізинця правої руки. Дихання не затримувати (10 разів).

Вправи для підвищення зосередженості, розвитку концентрації уваги

1. Натискувати на точку, розташовану в середині лівої долоні, великим пальцем правої руки. При натисканні — вдих, з ослабленням зусилля — видих. Вправу виконувати в повільному темпі по 5 разів для кожної руки.

2. Стискати пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи спокійний видих, стиснути з зусиллям кулак, роблячи тиск на точку, розташовану в середині долоні. Припиняючи тиск, зробити вдих. Вправу виконувати по 5 разів для кожної руки.

Вправи для зняття психоемоційного напруження

1. Кругові рухи горіхами (гудзиками тощо) в долонях.

Поклавши по два горіха в долоню, пальцями кожної руки пересувати горіхи по колу. Дихання не затримувати (5 разів).

2. Подразнення горіхом (гудзиком тощо) точки в основі долоні з боку мізинця.

Помістивши горіх на зазначену точку, долонею іншої руки протягом 3 хв натискати на горіх і робити ним кругові рухи. Дихання не затримувати.

3. Масаж кінчиків мізинців.

Протягом 1 хв ретельно розминати пальцями правої руки кінчик мізинця лівої руки. Потім те ж саме – лівою рукою. Дихання не затримувати.

Вправи на розслаблення, зняття психоемоційного напруження

I. В.п. – лежачи на спині, руки витягнуті над головою, очі заплющені. Максимально витягнути руки за голову, а ноги в протилежний бік, при цьому підшви стоп мають дивитися вперед, а пальці – вгору. Виконувати з напруженням (10 с). Пауза, розслабитись (30 с).

II. «Поза візника»: сісти на край так, щоб гомілки були перпендикулярні до підлоги, а стопи стояли на ширині плечей; при цьому руки, зціплені в замок, опустити між ногами; плечі та голова повинні звисати, очі заплющені. Дихання діафрагмальне, неглибоке.

III. В.п. – о. с. 1. Кистьове згинання та розгинання. Вібрації руками (8 – 10 разів кожною рукою). 2. Стиснути в кулак кисть правої руки. Легкий струс руки. Те ж лівою рукою (6 – 8 разів кожною рукою). 3. Почергове стискання пальців в кулак і їх розтискання (асиметричне – обома руками). Вібрації та струси руками. (6 – 8 разів).

Вправи для корекції зорового сприймання та профілактики послаблення зору

Вправи, які знімають втому очей (за Г.Г. Демірчоґляном, В.І. Янкуліним)

1. В.п. – сидячи. Щільно закрити очі (на 3 – 5 с), а потім відкрити їх (на 3 – 5 с).

Повторити 6 – 8 разів.

2. В.п. – сидячи. Швидко кліпати очима (1 – 2 хв).

3. В.п. – о.с. Дивитись прямо перед собою (2 – 3 с). Поставити палець руки на відстані 25 – 30 см від очей, перевести погляд на кінчик пальця та дивитись на нього протягом 3 – 5 с. Опустити руку. Повторити 10 – 12 разів.

4. В.п. – сидячи. Заплющити очі, ніжно погладжувати повіки круговими рухами пальця (1 хв).

5. В.п. – сидячи. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхні повіки (1 – 2 хв). Опустити руки. Повторити 3 – 4 рази.

ДОДАТОК №3

ОРІЄНТОВНІ ВПРАВИ ТА КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ НАВИЧКИ ПЛАВАННЯ (СПОСОБОМ БРАС)

Завдання для навчання плавання учнів 8-10-го класів:

- ознайомлення з властивостями води і подолання відчуття боязні її;
- навчання пересування по дну басейну різними способами на різній глибині;
- навчання занурення у воду та відкривання в ній очей;
- навчання дихання у воді (видих у воду);
- навчання тримання тіла на поверхні води на грудях і на спині;
- навчання ковзанню у воді на грудях і на спині;
- навчання координаційним можливостям у воді, виконання простих рухів у воді руками та ногами під час ковзання;
- навчання полегшеним способам плавання;
- навчання пірнанню;
- поворот «маятник» на грудях і на спині;
- навчання плаванню способом брас за допомогою дошки;
- навчання плаванню способом брас на грудях без використання дошки;
- удосконалення техніки плавання вивченими способами (брас, кроль на грудях, кроль на спині).

Основні терміни і поняття:

Загальна фізична підготовка (ЗФП) – процес розвитку рухових здібностей, не специфічних для обраного виду м'язової діяльності, які побічно впливають на фізичний розвиток учнів.

ЗФП спрямована на зміцнення здоров'я, підвищення рівня розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей органів і систем організму учнів. Наприклад, до засобів ЗФП на суші відносять біг, загальнорозвивальні вправи, силові вправи з обтяженнями й неспецифічними тренажерами; у воді - ігри з м'ячем, стрибки у воду та інше.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) – процес розвитку рухових здібностей, що відповідають специфічним вимогам діяльності у вибраному виді спорту, плаванні. На суші до засобів СФП відносять вправи на спеціальних тренажерах, у воді це переважна більшість різних видів навантаження.

Спеціальна технічна підготовка (СТП) - процес навчання учнів основам техніки рухових дій, вдосконалення вибраних форм спортивної техніки, а також розвиток необхідних для цього рухових здібностей.

Засоби навчання плаванню способом брас реалізуються в наступній послідовності:

вправи на освоєння у воді і ковзання;

вправи на дихання;

оволодіння основами техніки плавання;

розвиток фізичних якостей (з використанням ігор, естафет, ігрових вправ).

Загальнорозвивальні і спеціальні вправи, які мають вагоме значення при тренуванні плавця:

ходьба, біг із маховими рухами рук;

нахили, повороти, присідання;

згинання та розгинання рук в упорі;

кругові рухи руками з поступовим збільшенням амплітуди;

колові рухи в плечових, колінних, кульшових і гомілковостопних суглобах;

колові рухи тулубом; махові рухи руками з поворотом тулуба праворуч, ліворуч («млин»);

імітація рухів руками і ногами, як при плаванні способом «брас» на животі \ на спині.

Необхідний інвентар для проведення занять з плавання:

№	Спортивний інвентар	Кількість
1	свисток	1-2 штук
2	секундомір	5-8 штук

3	мотузки	50 метрів
4	ватерпольні м'ячі (гумові)	15-20 штук
5	гумові надувні кола	25-30 штук
6	поплавки з пінопласту	25-30 штук
7	плавальні дошки різного розміру	25-30 штук
8	гнучкі палки («нудлс»)	15-30 штук
9	прапорці	4-8 штук
1	рятувальні засоби	1 комплект
	гантелі (1-3 кілограми)	10-15 комплектів
	гумові амортизатори	25-30 комплектів

Вправи для розминки на суші (за В.К. Велитченко):

1. Ходьба та біг у спокійному темпі протягом хвилини. Перейти на крок, із глибоким вдихом підняти руки вгору й опустити вниз з повним видихом (6—8 разів).
2. В.п. – стійка ноги нарізно, одну руку підняти вгору, іншу опустити вниз. Виконати кругові рухи вперед одночасно обома руками. Потім повторити вправу, виконуючи кругові рухи руками назад (8 – 10 разів).
3. В.п. – сидячи. Сісти на пісок (килимok тощо), зігнути ноги в колінах і обпертися руками позаду. Підняти таз якнайвище і пересуватися в такому положенні вперед-назад-ліворуч-праворуч (немов краб).
4. В.п. – основна стійка. Тримати на долоні зігнутої перед собою руки легкий предмет (листочок паперу тощо). Широко відкривши рот, швидко зробити повний вдих, потім піднести долоню до обличчя та енергійно видихнути повітря через щільно зімкнуті губи, намагаючись здути предмет (4—5 разів).
5. В.п. – зімкнута стійка, руки на пояс. Виконувати нахили вперед-назад (по 4—5 разів).
6. В.п. – основна стійка. Підняти руки вгору та з'єднати кисті над головою. Піднятися на носки, потягнутися догори, напружитися. Розслабитися, опустити руки та опуститися на всю стопу (3—4 рази).
7. В.п. – основна стійка, руки вздовж тулуба. Напівприсід. Стрибнути вгору, піднявши руки догори та випроставшись. М'яко приземлитись на носки (4—5 разів).

Підготовчі вправи при навчанні плаванню брасом (за В.К. Велитченко):

1. В.п. – основна стійка. Присідання з положенням стоп як при плаванні брасом. Стати боком до стіни, обпертися однією рукою, ноги на ширині плечей, носки максимально розгорнуті в сторони. Присідати, не відриваючи п'яток від землі (підлоги) та зберігаючи вертикальне положення тіла (4—5 разів).
2. В.п. – сидячи. Рухи ногами як при плаванні брасом на спині (можна виконувати вправу на суші чи у воді на мілині). Сісти на ослін (лаву), обпертися позаду руками і витягнути зведені ноги. Згинаючи ноги та розводячи коліна в сторони, підтягти п'яти до сідниць, а потім швидко розгорнути стопи носками в сторони та різко випрямити ноги, ніби відштовхуючись від води (10—12 разів).
3. В.п. – лежачи на спині (на суші або у воді на мілині). Виконати одночасно з «жаб'ячими» рухами ніг короткі гребки обома руками. Гребки робити долонями та передпліччями біля стегон, приблизно так само, як при плаванні полегшеним кролем на спині (10—12 разів).
4. В.п. – лежачи на животі. Упертись руками в підлогу, лежачи на гімнастичній лаві (триматись за поручень у басейні чи упертись руками в дно на мілині) та виконувати ногами одночасні симетричні рухи: підтягти п'яти до сідниць, плавно згинаючи ноги та трохи розводячи коліна в сторони, потім, розгорнувши носки в сторони, різко відіпхнутись стопами від води. Ноги випрямити та розслабити. Стежити за тим, щоб п'яти рухалися коло самої поверхні води (10—12 разів).
5. В.п. – стоячи (на суші або по пояс у воді). Виконувати рухи руками, як при плаванні брасом на грудях. Підняти руки догори, розвести їх у сторони і трохи вниз, повернувши

кисті долонями назовні. Потім, трохи зігнувши руки в ліктях, енергійно направити їх вперед долонями усередину і знову підняти догори. Рухи рук повинні бути плавними й округлими (намагатися накреслити в повітрі дві квіткові пелюстки) (10—12 разів).

6. В.п. – стійка ноги нарізно (на суші або неглибоко в воді), узгоджувати дихання з рухами рук. Вдих виконувати наприкінці гребка руками, коли лікті зближуються внизу під підборіддям; поступовий видих під час виконання гребка (10—12 разів).

7. В.п. – лежачи у воді на грудях, тримаючи однією рукою за поручень у басейні (або упершись однією рукою в дно). Виконувати іншою рукою гребкові рухи в сполученні з рухами ніг. Рухи руками (5—6 разів кожною рукою) та ногами повинні здійснюватись у визначеній послідовності. Коли рука робить гребок, ноги витягнуті; на завершенні гребка рукою, коли вона майже цілком витягнута вперед, виконати рух ногами.

Вправа «Поплавець»

Стоячи в дні басейну, дитина робить глибокий вдих. Звертаємо вашу увагу на те, що легені повинні максимально наповнитися повітрям для правильного виконання вправи. Підтискаємо підборіддя до грудей, тепер обличчя перебуває у воді. Піднімаємо одну ногу і притискаємо її до грудей, обхопивши при цьому її руками. Потім також піднімаємо другу ногу. Притиснувши обидві ноги і голову до грудей (положення угруповання), дитина спливає на поверхню води округлою спиною вгору. Якщо легені не достатньо заповнені повітрям, то дитина не зможе спливати. Може статися так, що після підняття обох ніг тіло дитини спочатку опуститься вниз, але максимум через 1-2 секунди спливе. Знаходимося в положенні «Поплавець» від 5 до 10 секунд, потім опускаємо ноги і встаємо на дно басейну. Видихати у воду не можна, якщо дитина видихає у воду, тіло піде на дно.

Вправа «Медуза»

З положення «Поплавець» переходимо в стан «Медуза». Після глибокого вдиху, групування ніг і голови, перебуваючи в положенні округлою спиною вгору, дитина випрямляє руки і ноги в розслабленому стані. Голова знаходиться у воді і опущена вниз, руки і ноги як щупальця медузи – розслаблені. Дитина затримується в такому положенні стільки часу, скільки зможе.

Вправа «Морська зірка»

Вправа «Морська зірка» також виконується з максимально заповненими повітрям легкими. Глибокий вдих, затримка дихання, нахил вперед таким чином, щоб живіт і плечі лягли на воду. Голова при цьому знаходиться у воді, руки в сторони. Потім відриваємо одну ногу від дна, слідом плавно піднімаємо другу. Ноги, як і руки, повинні бути розведені в сторони. Знаходимося в такому положенні з 5 секунд і поступово збільшуємо час до 15 секунд. У положенні «Морська зірка» потрібно обов'язково відкривати очі під водою.

Вправа для відновлення дихання

Після виконання ряду вправ необхідно відновлення дихання. Тримаючись за бортик басейну, виконати 2-10 (до 10) видихів у воду поспіль. Таким чином відбувається відновлення дихання.

Вправа для додання впевненості при знаходженні дитини у воді без опори

Тримаємо дитину за руки і відходимо від бортика до протилежної сторони басейну. Після кожного вчиненого кроку дитина робить вдих і занурюється у воду, потім, піднімаючись з води, видихає повітря і робить наступний крок. Затримуватися під водою не потрібно, очі під час вправи завжди відкриті. Таким чином проходимо весь басейн. Якщо дитина відчуває себе впевнено, можна відпустити руки і спробувати не тримати його

Вправа «Човники»

Так само виконується в басейні від одного краю до протилежного. Дитина йде по дну басейну, одночасно здійснюючи гребки руками як веслами.

Орієнтовні вправи для першого етапу навчання плаванню способом брас:

у в.п. сидячи, лежачи на міліні виконувати елементарні рухи руками: кидання іграшок у воду, плескання, ігри з надувними іграшками тощо;

ходьба та біг на міліні (глибина до колін);
підстрибування вгору з падінням у воду в ігрових ситуаціях (глибина до колін);
стрибки вперед з падінням на поверхню води в ігрових ситуаціях (глибина до колін і вище);
перехід з мілкого на більш глибоке місце (поступово, разом з учителем) (глибина до грудей);
діставання різних предметів зі дна басейна (глибина по пояс);
присідання до грудей, по шию (глибина по пояс).

ДОДАТОК №4 ОРІЄНТОВНІ КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ЕЛЕМЕНТИ ЙОГИ

«...Йогу слід розглядати як гармонію трьох сутностей людини: фізичної, розумово - емоційної (психічної) і духовної. Метою йоги є досягнення і підтримка такої гармонії. Мета має кілька аспектів: Раджа-йога, Бхакті-йога, Карма-йога, Хатха-йога...»⁴ та інші. Такий поділ аспектів йоги певною мірою умовний, але має велике методичне значення, оскільки дозволяє займатися йогою всім людям, незалежно від статі, віку, професії, віросповідання, національності, враховувати особливості кожної людини, її індивідуальність, потреби та нахили. Відтак, всі аспекти йоги взаємно доповнюють один одного. Їх елементи використовуються при освоєнні будь-якого напрямку цього вчення. В своїй роботі ми розглянули деякі елементи йоги (асани, пранаяму, мудри), які можуть бути використані з метою поліпшення здоров'я учнів з порушеннями розумового розвитку.

Хатха-йога – це практична система самовдосконалення. Завдяки практиці йоги людина може добитися гармонійного розвитку тіла, розуму, інтелекту і душі. Гімнастикою з елементами Хатха-йоги можна займатись починаючи з підготовчого класу спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей, за винятком учнів, які за станом здоров'я звільнені лікарем. Вправи йогів відзначаються своєрідністю методів і високою ефективністю їхнього впливу на організм дитини. Виконання вправ веде до функціонального навантаження життєво важливих внутрішніх органів і систем, їх зміцнення та вдосконалення.

Елементи йоги включають «асани» – фізичні вправи, в яких використовуються різні статичні положення, та «пранаяму» – спеціальні дихальні вправи в певній послідовності. В основі цієї практики лежить відмова дихати неритмічно і швидко. Ритмічне дихання забезпечується трьома компонентами: правильним вдихом, довгим видихом і затримкою повітря. Ці три частини як три рівних відрізка. Виконавець не тільки зникає до їх однакової тривалості, але і здатний подовжувати їх. Дихати правильно – значить, ритмічно, спокійно, збільшуючи протяжність кожної з трьох частин. Система пранаями включає наступні дихальні вправи: підготовче дихання, повне дихання та його складові частини (черевне (діафрагмальне), реберне та ключичне), попереми́нне (альтернативне) дихання, очисні вправи та вправи, які тренують діафрагму і м'язи живота. Оптимальне вихідне положення для оволодіння переліченими типами дихання – сидячи на стільці або лежачи на спині на твердій поверхні, голова, шия і спина знаходяться на одній лінії.

Дихання виконується через ніс, кожен дихальну вправу починають з енергійного видиху.

При виконанні гімнастики з елементами йоги необхідно дотримуватися таких вимог: перед проведенням гімнастики з елементами Хатха-йоги виконати розминку;

займатися в провітреному, не сирому приміщенні, на килимку;

температура повітря має бути 22-25° С (не менше 18° С);

виконувати вправи регулярно, бажано у ранковий час;

займатися в тихому місці, де ніякі звуки та переміщення не будуть заважати виконанню вправ;

одяг не повинен обмежувати рухів; очі закрити;

не займатися відразу після прийому їжі (можна через 2-3 години після прийому їжі);

не займатися після фізичного навантаження;

не допускати втоми;

вправи кожен учасник виконує у власному ритмі;

будь-яке дихання починати з видиху;

не допускати поспішності, змагання при виконанні вправ;
бажано займатися гімнастикою з елементами йоги 5-6 раз на тиждень, по 1 разу на день, 15 хв у перші тижні з поступовим збільшенням тривалості до 30-45 хв; можливий поділ заняття на 2 частини з інтервалом між ними 7-8 год;
займатися вправами з учнем тільки після дозволу лікаря; постійний лікарсько-педагогічний контроль виконання вправи учнем.

Три правила занять гімнастики з елементами йоги:

систематичність і регулярність;

послідовність та поступовість переходу від простого до складного;

помірність у всьому.

У випадку гіпервентиляції легенів (у школяра збільшена частота дихання, задишка, блідість, запаморочення, занепокоєння) – припинити виконання вправи, скласти руки, як при вмиванні, занурити в них личко дитини, учень робить глибокий вдих і видих, повторити 2-3 рази. Заняття гімнастикою з елементами йоги включає в себе чотири основних елемента: підготовчі вправи, основна частина, компенсуючі пози, заключна частина (відпочинок).

Підготовче дихання

В.п. – ноги нарізно.

Вдих – підняти руки через сторони вгору до горизонтального положення, поволі прогнутися назад. Зімкнути руки за потилицю, випнути груди, відхилити голову трохи назад. Цю позу набути без будь-якого напруження м'язів. Видих – енергійно, щоб якомога більше звільнити легені від повітря. Вдих – повільно, глибоко. Спочатку можна робити довільно, а потім по рахунку. Вдих виконується протягом 6-7 с (поступово, починаючи з 2 с), заповнюючи нижні, а потім і верхні відділи легень. Видих – у такій же послідовності, виконується протягом 6-7 с (поступово, починаючи з 2 с). Темп повільний (2-5 хв).

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем.

Ритмічне дихання

В.п. – сидячи.

Випростатись, розслабити м'язи. Енергійно видихнути. Вдих – глибокий, відраховуючи приблизно 6 пульсових одиниць (спочатку 2 с (рахунком), поступово збільшуючи час до 6-7 с; потім, відраховуючи пульсові одиниці). Видих – так само, відраховуючи приблизно 6 пульсових одиниць. Дихання стає пульсуюче, але безперервне, з невеликими хвилеподібними затиханнями між окремими ударами пульсу. Кожен вдих виконувати протягом стільки ж пульсових одиниць (ударів серця), як і видих. Будь-яке зменшення чи збільшення цих одиниць, як і затримку повітря, про яку йтиметься пізніше, здійснювати поступово і тільки після оволодіння підготовчим диханням. Ритмічне дихання засвоюють добре тоді, коли учень відчуває удари серця. З цією метою можна змінити в.п. – стоячи (або лежачи). Спочатку, щоб почути пульсацію, покласти руку на серце або палець правої руки на зап'ясток лівої, як при вимірюванні пульсу. Вправи з ритмічного дихання виконувати кілька тижнів, збільшуючи його тривалість до 14 пульсових одиниць, після чого можна приступати до виконання так званого повного дихання йогів.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем.

Ключичне дихання (верхнє дихання)

В.п. – ноги нарізно (або лежачи чи сидячи).

Енергійний видих. Вдих повільний, піднімаючи ключиці та плечі. Повітря проходить через ніс і наповнює тільки верхівки легенів. Під час видиху плечі поволі опускають і,

таким чином, повітря витісняють з легенів через ніс. При цьому живіт і середня частина грудної клітки залишаються нерухомі.

Терапевтичний ефект. Поліпшення функції прикореневих лімфатичних вузлів у легенях.

Покращення вентиляції верхівок легенів.

Реберне дихання (середнє дихання)

В.п. – ноги нарізно (або лежачи чи сидячи).

Енергійний видих. Повільний вдих через ніс, розширяючи ребра в сторони (і трохи назад).

Під час видиху ребра стискаються, повітря витісняється через ніс. При цьому живіт і ключиці залишаються майже нерухомими.

Терапевтичний ефект. Розвантаження серцево-судинної системи; покращення кровообігу печінки, жовчного міхура, селезінки, шлунку, нирок.

Діафрагмальне дихання (нижнє дихання)

В.п. – напівлежачи (або лежачи, або стоячи).

Розслабитись. На 4 рахунки зробити видих (енергійний), на 4 – вдих. Дихати тільки животом, повільно, без найменшого напруження. Голосові щілини ледве стиснути, утворюючи рівний звук «х-х-х». Завдання — максимальне розслаблення.

Кількість діафрагмальних подихів у добу потрібно збільшувати дуже повільно, по 6-7 подихів у тиждень (при щоденних регулярних заняттях).

Терапевтичний ефект. Допомога роботі серця, забезпечуючи прилив венозної крові. Це сприяє зниженню високого артеріального тиску, стимулює травлення, регулює діяльність органів черевної порожнини.

Повне дихання

В.п. – о. с. (або лежачи чи сидячи).

1. Розслабитись (якщо у в.п. сидячи – добре розправити грудну клітку, якщо – в.п. лежачи, лягти на тверду поверхню). Енергійний видих, втягуючи стінку черева всередину. Вдих – на 5 рахунків — втягуючи повітря через ніс, зробити повільний вдих: розширити нижню частину грудної клітки в сторони та вперед; розширити середню та верхню частини грудної клітки вперед – назад – в сторони; втягнути всередину нижню частину живота та підняти плечі, що сприяє наповненню повітрям самих верхніх частин легень. Вдих має відбуватись одним рухом, яким піднімається в наведеній послідовності всі частини грудей, від діафрагми, що опускається, до самих верхніх ребер і ключиць. Рух має бути плавним, тривалістю в 2 с.

2. Затримати дихання на 2-3 с.

3. Видих – на 5 рахунків, ритмічно, повільно, поступово – втягнути усередину живіт, стиснути нижні ребра, опустити плечі.

Перший день потрібно вправляти у повному диханні протягом 1 хвилини, наступні п'ять днів – додавати по 1 хв кожного дня. Тільки після цього – приступити до вправ із затримкою дихання («Затримати дихання на 2-3 с»). Повне дихання може бути виконане в будь-якому статичному положенні та у русі. Щоб опанувати повне дихання правильно, потрібно виконувати його поступово, без перевантажень.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Дозволяє накопичити велику кількість енергії в організмі, збільшує корисний об'єм легенів.

Поліпшення опірності організму. Позитивний вплив при підвищеному артеріальному тиску та серцевих захворюваннях. Заспокоює нервову систему та сприяє розвитку волі і рішучості. Стимуляція функції залоз внутрішньої секреції.

Ха-дихання стоячи

В.п. – стійка ноги нарізно, стопи паралельно.

1. Вдих, як при повному диханні, під час вдиху повільно підняти руки над головою.

2. Затримати дихання (2 – 10с).

3. Зненацька нахилившись вперед, кинути руки вниз і зробити різкий видих повітря, не голосом (видих через рот «Хххаа»: не вимовляється, а виникає у зв'язку з швидким рухом повітря).

4. З повільним вдихом підняти руки над головою, випростатись.

5. З повільним видихом через ніс опустити руки вниз.

Повторити 4 рази.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Поліпшення нервовопсихічного стану організму; сприяння зняттю стресу, корекція психоемоційного стану.

Ха-дихання лежачи

В.п. – лежачи, руки вздовж тулуба долонями до підлоги.

1. Зробити вдих, як при повному диханні, одночасно піднімаючи руки та опускаючи їх на підлогу за головою.

2. Затримати дихання (2-3 с). Підняти вертикально вгору руки та ноги (долоні рук розгорнуті одна до одної). Розслабитись. Широко розкрити рот, розтягнувши куточки губ до вух.

3. Підняти ноги і, згинаючи їх в колінах, охопити руками, притискаючи стегна до живота. Голова чолом торкається колін. Одночасно (мимовільно) – різкий видих через рот зі звуком «Хххаа» (не вимовляється, а виникає у зв'язку з швидким рухом повітря).

4. Затримати дихання (2-3 с). Випростати руки і ноги вертикально вгору.

5. Повний вдих. Пауза кілька секунд (затримка дихання на 2-3 с). Повільно опустити руки за голову та ноги на підлогу.

6. Повільний видих через ніс, одночасно опускаючи руки з боків. Розслабитись.

Повторити 4 рази.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Очищення шлунково-кишкового тракту. Зміцнення хребта. Зміцнення м'язів живота і спини.

Поліпшення нервовопсихічного стану організму; сприяння зняттю стресу, корекція психоемоційного стану.

Очисне дихання

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба (але можна виконувати у будь-якому в.п.). Долоні притиснуті одна до одної. Зап'ястя рук натискають злегка на живіт, так що долоні виявляються перпендикулярні тілу.

1. Повільний повний вдих.

2. Без паузи почати видих: губи щільно притиснути до зубів, залишаючи вузьку щілину (або – стиснути губи, ніби для свистка, не надуваючи щік); через цю вузьку щілину випустити повітря кількома короткими поштовхами. Виникає відчуття, що рот не відкритий і тому потрібне напруження грудних м'язів і діафрагми, щоб вичавити повітря з легень.

Йоги часто закінчують інші вправи цим диханням.

Повторити 2-3 рази.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Зняття втоми.

Підвищення фізичної та розумової працездатності.

Дихання для зміцнення нервової системи

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба.

1. Енергійний видих.

2. З повільним вдихом (як при повному диханні йогів) піднести поволі руки вперед до горизонтального рівня, обертаючи долоні вгору.

3. Затримати дихання (5 с). Повільно (протягом 1-2 с) сильно стиснути пальці в кулаки. Повільно зігнути руки в ліктях, наближаючи стиснуті кулаки до плечей (руки згинати з великим зусиллям, ніби долаючи значний опір).

4. Видих. Одночасно з видихом випрямити руки, розтиснути кулаки, опускаємо розслаблені руки донизу, нахилиючись уперед. Розслабитись.

Повторити 1-2-3 рази.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Зміцнення нервової системи.

Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини 1

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба.

1. Видих. Обхопити грудну клітку руками під пахвами. Великі пальці звернені до спини, інші – до передньої частини грудей. Долоні знаходяться з боків.

2. Зробити глибокий вдих. Затримати дихання (2-3 с). Стиснути грудну клітку руками, почати повільно видихати.

Повторити 1-2-3 рази.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Розширення грудної клітини, збільшення життєвої ємності легень. Покращення загального самопочуття.

Дихання, що сприяє розширенню грудної клітини 2

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба.

1. Видих.

2. На вдиху піднімайте руки в сторони. На повному вдиху – затримати дихання (2-3 с).

Руки підняти на рівень плечей, долонями вниз (можна стиснути кулаки). Швидко звести руки перед собою, розвести в сторони («ножиці»).

3. В.п. Видих сильний, через відкритий рот.

Закінчити вправу очисним диханням.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Поліпшення вентиляції легень і збільшення їх обсягу. Сприяння корекції постави.

Глибоке дихання

В.п. – о.с.; руки вздовж тулуба.

1. Видих.

2. Глибокий вдих, злегка висуваючи вперед передню черевну стінку (грудну клітку не підіймати).

3. Повільний видих, дозволивши черевній стінці скоротитися.

Повторити 2-4 рази.

4. В.п. Розслабитись. Дихати природним чином (1 хв).

Повторити цикл.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Корекція психофізичного та психоемоційного напруження.

Дихання, що сприяє балансуванню нервової системи

В.п. – ноги нарізно, руки вздовж тулуба.

1. Видих.

2. Повний вдих. Під час вдиху підняти руки перед собою до рівня плечей, долоні повернені вгору. Розслабити м'язи. На повному вдиху – затримати дихання (2-5 с).

3. Стиснути руки в кулаки та відвести їх з напругою до плечей. Відчути тремтіння в руках.

Не послаблюючи напружені м'язи, розкрити кулаки, знову стиснути їх. Повторити цей рух, тримаючи м'язи напруженими.

4. Видих енергійний, через рот, нахиливши тулуб вперед.

5. В.п.

Повторити 1 раз.

Терапевтичний ефект. Тренування серцево-судинної та дихальної систем. Підвищення стійкості нервової системи до несприятливих стимулів довкілля, посилення її захисної функції. Сприяння зміцненню волі і духовної витривалості. Корекція психофізичного та психоемоційного напруження.

МУДРИ

«Мудрою» називається суворо визначене каноном положення рук. Мудра – поза, що здійснює вплив на залози внутрішньої секреції. Давньоіндійські лікарі, застосовуючи ту чи іншу комбінацію пальців, замикали енергетичні канали рук, викликаючи цим необхідний лікувальний ефект.

Мудри можна виконувати в будь-якому положенні, обличчям на схід. Дихання повільне, вдих і видих – рівномірні, спокійні. Мудри виконуються обома руками спокійно, без перенапруження м'язів у 1 – 4 прийоми. З великої кількості мудр нами підібрані ті, виконання яких не складне та забезпечує потрібний терапевтичний ефект.

Мудра «Хакіні»

Терапевтичний ефект: поліпшення пам'яті, сприяння концентрації уваги.

Методика виконання: з'єднати кінчики пальців обох рук: великі та мізинці утворюють кільце, всі інші – «гребінець» (див. Рис. 1). Можна виконувати як завгодно довго.

Мудра «Зуб Дракона»

Терапевтичний ефект: поліпшення координації рухів, поліпшення свідомості, сприяння концентрації уваги, сприяння корекції стресу та емоційній нестійкості. Виконуючи мудру «Зуб Дракона», людина підвищує рівень своєї духовності та свідомості.

Методика виконання: великі пальці обох рук притиснути до внутрішньої поверхні долоні. Третій, четвертий і п'ятий пальці зігнути та притиснути до долоні. Вказівні пальці обох рук випрямити та спрямувати вгору (див. Рис. 2).

Мудра «Життя»

Терапевтичний ефект: поліпшення фізичної та розумової працездатності, сприяння корекції порушень зору (поліпшує гостроту зору, лікує деякі хвороби очей). Виконання цієї мудри вирівнює енергетичний потенціал всього організму, сприяє збільшенню його життєвих сил; підвищує працездатність, дає бадьорість і витривалість, поліпшує загальне самопочуття.

Методика виконання: подушечки безіменного, мізинця і великого пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити (див. Рис. 3).

«Пушан-Мудра»

Терапевтичний ефект: сприяння корекції психофізичного напруження, попередження інтоксикації організму, поліпшення фізичної та розумової працездатності, поліпшення пам'яті. Виконання цієї мудри вирівнює енергетичний потенціал, активізує мислення, поліпшує настрій.

Методика виконання. Варіант 1. Права рука: подушечки великого, вказівного та середнього пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити.

Ліва рука: подушечки великого, середнього та безіменного пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити (див. Рис. 4а).

Варіант 2. Права рука: подушечки мізинця, великого та вказівного пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити. Ліва рука: подушечки великого, середнього та безіменного пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – вільно випрямити (див. Рис. 4б).

«Калешвара-Мудра»

Терапевтичний ефект: заспокоєння, поліпшення пам'яті, сприяння концентрації уваги.

Методика виконання: подушечки середніх і великих пальців з'єднати разом, злегка притиснувши, а решту – спрямувати всередину. Великі пальці спрямувати в бік груді, а лікті розвести в сторони (див. Рис. 5).

Мудра «Вправа трьох таємниць»

Терапевтичний ефект: сприяння корекції психофізичного та психоемоційного напруження, заспокоєння, сприяння корекції стресу, зменшення тривожності, сприяє активізації інтуїції, активізує мислення, поліпшує настрій.

Методика виконання. Обидві руки: торкнутись руками стегон долонями вперед. Кінчик великого пальця помістити в основу безіменного пальця. Повільно вдихати носом і

одночасно з вдихом стискати пальці в кулак (великий палець залишається в середині). Затримка дихання (5 с). Після цього – повільний видих, при видиху розігнути (крім великого) пальці та сильно втягнути черевну стінку. Уявити при цьому, що турботи, страхи і біди залишають тіло (див. Рис. 6).

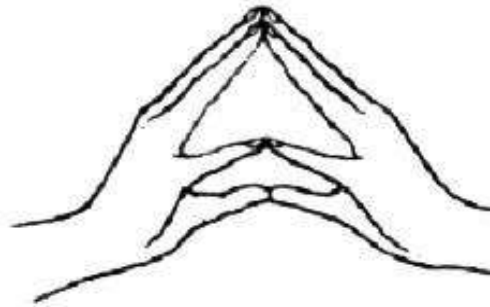


Рис. 1. Мудра «Хакіні»



Рис. 2. Мудра «Зуб Дракона»

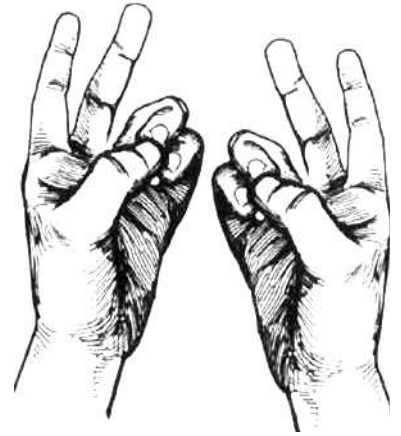


Рис. 3. Мудра «Життя»



Рис. 4а. Пушан-Мудра (1-ий варіант)



Рис. 4б. Пушан-Мудра (2-ий варіант)

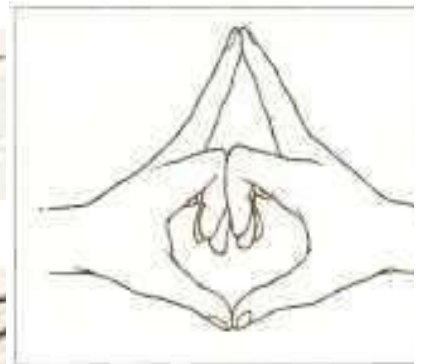


Рис. 5. Калешвара-Мудра

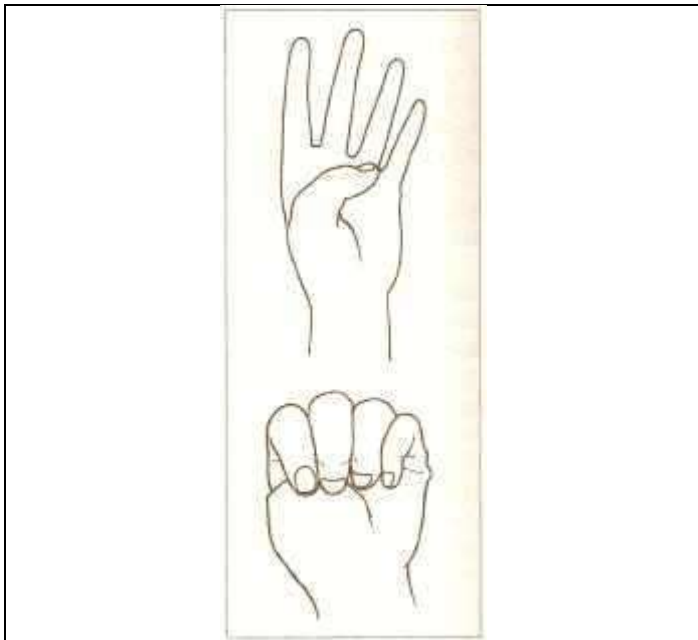


Рис. 6. Мудра «Вправа трьох тасмниць»

ДОДАТОК №5

ОРІЄНТОВНІ РУХЛИВІ ІГРИ

Вітер змінюється

Інтенсивність: середня, висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, мислення, спритності, швидкості реакції, гнучкості, швидкості, просторового орієнтування; вдосконалення навички узгодження своїх дій з парі та в групі, навички стрибків; вдосконалення здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі.

Зміст. Ведучий (учитель) з'ясовує, чи знають учні, де північ, південь, захід і схід. Ведучий – «вітер», учні – «флюгери». Гравці мають швидко реагувати. Коли ведучий говорить: «Вітер дме з півдня», «флюгери» повертаються на південь і витягують руки вперед (долоні разом). Коли ведучий каже: «Вітер дме зі сходу» – «флюгери» повертаються на схід, вказуючи напрям руху вітру рукою. Так само – на захід, на північ. Якщо вчитель говорить: «Буря», «флюгери» обертаються на місці, роблячи махові рухи руками; «штиль» – гравці завмирають, руки опущені. Гра проводиться у швидкому темпі. Переможцем стає той, хто зробить найменше помилок.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати гру за сигналом учителя. 2. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Гравці групуються в шість команд відповідно можливій зміні погоди: північ, південь, захід, схід, буря, штиль. Ведучий роздає членам різних команд кольорові хустинки різного кольору, наприклад: північ – сірий, південь – помаранчевий, захід – бузковий, схід – рожевий, буря – червоний, штиль – білий. Гравці одягають кольорові хустини на голову як бандани. Всі сідають гімнастичні мати. За командою ведучого відповідна команда встає (підстрибує) і показує рухами напрям і силу вітру. Як тільки «вітер змінився», гравці – присідають, а підстрибують ті, що мають відзнаку цього напрямку. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один чи кілька учнів, які найкраще виконували рухи.

Вудочка

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості реакції, просторового орієнтування, швидкості, гнучкості; вдосконалення навички бігу, стрибків; вдосконалення здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці шикуються в коло. В середині стоїть ведучий, який тримає довгу скакалку в руці (або зв'язані в одну дві - три коротких скакалки). За сигналом учителя ведучий починає крутити довгу скакалку («вудочку») так, щоб вона ковзала по землі і проносилась під ногами граючих. Гравці стрибають через «вудочку», намагаючись не зачепити її. Якщо «вудочка» когось зачепила – гравець отримує штрафне очко. Виграють ті гравці, яких «вудочка» не зачепила.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2.

Світлосигналізація знаходиться в центрі залу (майданчику). 3. Гравці, яких «вудочка» зачепила, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Гравці не повинні сходити з місця, можуть тільки стрибати. 2. Ведучий – учитель.

Малими великого

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості; вдосконалення навички бігу, стрибків, метання; вдосконалення здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються на протилежних сторонах майданчика. Кожний гравець тримає в руках малий м'яч, посередині майданчика лежить

великий м'яч. За сигналом учителя всі гравці водночас кидають свої м'ячі у великий кольоровий м'яч, намагаючись зсунути його на бік суперника. Коли великий м'яч буде зрушено, гравці збирають свої м'ячі й стають на місця; гра продовжується. Виграє команда, яка більше разів зрушить м'яч у бік суперника.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2.

Світлосигналізація знаходиться в центрі залу (майданчику). 3. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається команда учнів, які найкраще виконували завдання.

М'яч над головою

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості, сили, витривалості; вдосконалення навички бігу; вдосконалення навички передачі набивного м'яча (медицинболу); вдосконалення здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди. Вони шикуються за лінією старту в колони по одному, паралельно одна одній на відстані витягнутих уперед рук. Капітани кожної команди тримають набивний м'яч. За сигналом ведучого (вчителя) капітани передають набивний м'яч над головою гравцям, які стоять позаду, ті передають далі. М'яч передається до кінця колони. Останні гравці, отримавши набивний м'яч, оббігають з правого боку свою колону, стають першими та передають м'яч над головою. І так доти, поки всі учасники не перебіжать із м'ячем. Коли капітан, який починав гру, буде останнім і отримає м'яч, він біжить, стає попереду своєї команди та піднімає набивний м'яч. Виграє команда, гравці якої першими закінчили гру.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2.

Світлосигналізація знаходиться в центрі залу (майданчику). 3. Використовується набивний м'яч вагою 2 чи 3 кг, в залежності від віку та статі гравців. 4. Зберігати інтервал між гравцями (0,5 м). 5. Гравці, що впустили набивний м'яч чи не дотримуються правильного руху, штрафуються але продовжують грати. 6. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається команда чи один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Можна змінити спосіб передачі набивного м'яча в колоні: 1) котіння, 2) передача між ногами, нахилившись уперед.

Неправильний рух

Інтенсивність: низька.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, мислення, швидкості реакції, спритності, кмітливості, здатності до самовираження; комунікаційних навичок.

Зміст. Учні шикуються півколом (або в шеренгу), на відстані витягнутої руки один від одного. Гравці повинні виконувати рухи, відмінні від рухів учителя (наприклад, учитель піднімає руки вгору, а учні: один – розводить руки в сторони, другий – стрибає, третій – піднімає одну ногу, четвертий – піднімає одну руку). Перемагають найбільш уважні та спритні учні.

Правила. 1. Розпочинати та завершувати гру за сигналом учителя (звуковим чи світловим).

2. Учні повинні послідовно виконувати показані рухи. 3. Учні, які помилилися, штрафуються, але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Можна проводити гру під час ходьби (наприклад, ходьба в обхід).

Стонога

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, швидкості, витривалості, сили; вдосконалення навички бігу; вдосконалення здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. Перші гравці стоять на лінії старту. За сигналом учителя гравець, який стоїть першим в колоні, рухаються до точки повороту та назад, спираючись на стопи і долоні. Коли вони повертаються, другий гравець приєднується до першого, теж набувають такого ж положення та рухаються до поворотного прапорця (стійки) та назад, тримаючись за щиколотки гравців, які були попереду тощо. Повинні приєднатись усі гравці. Виграє команда, гравці якої першими досягли лінії фінішу.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2.

Світлосигналізація знаходиться в центрі залу (майданчику). 3. Гравці, що не дотримуються правильного руху, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Можна змінити спосіб пересування: стрибати на двох ногах від старту до стійки, бігти – від стійки. 2. Всі учні групуються в одну команду. Гравці стають у шеренгу та присідають навпочіпки. За сигналом ведучого гравці починають бігти «гусячим кроком». Три перші «гуски», що добігли до фінішу, стають переможцями. Заохочуються всі учні, що взяли участь у грі, а окремо відзначається один чи кілька учнів, які найкраще виконували рухи.

Стрибунці

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, спритності, гнучкості, витривалості; здатності до узгодження своїх дій з парі та в групі; вдосконалення навички стрибків; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці розподіляються на дві команди: шикуються в дві колони по одному. В.п. гравців, які стоять першими в колоні – основна стійка, руки на пояс. Інші учні кладуть руки на плечі (на пояс, в залежності від зросту) тому, хто стоїть попереду. Перші гравці стоять на лінії старту. За сигналом учителя учні стрибками на обох ногах рухаються на лінію фінішу. Перемагає команда, гравці якої першими досягли лінії фінішу.

Правила: 1. Розпочинати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим). 2.

Світлосигналізація знаходиться в центрі залу. 3. Гравці, що розірвали руки чи втратили рівновагу, штрафуються але продовжують грати. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається команда чи один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри. 1. Всі учні групуються в одну команду. 2. Можна змінити спосіб пересування: стрибати на одній нозі (почергово).

Хто далі

Інтенсивність: висока.

Корекційна спрямованість: розвиток уваги, сили, витривалості; вдосконалення навички кидання набивного м'яча (медичболу) із-за голови двома руками з місця; виховання комунікаційних навичок.

Зміст. Гравці стають на лицьовій лінії майданчика з набивними м'ячами. Гравець бере набивний м'яч і кидає із-за голови двома руками з місця. Ведучий відмічає відстань кидка. Наступні гравці – те ж саме. Повторити 3 рази. Переможець – той гравець, який кинув набивний м'яч якнайдалі. Враховується правильність техніки виконання.

Правила: 1. Розпочинати й завершувати гру за сигналом учителя (світловим чи звуковим).

2. Світлосигналізація знаходиться в центрі залу (майданчика). 3. Використовується набивний м'яч вагою 2 чи 3 кг, в залежності від віку та статі гравців. 4. Заохочуються всі учні, які взяли участь у грі, а окремо відзначається один (кілька) учнів, які найкраще виконували завдання.

Варіанти гри: 1. Використовувати для кидання медичбол. 2. Використовувати в процесі рухливої штовхання набивного м'яча з місця двома руками / однією рукою (хлопчики).

«Соціально-побутове орієнтування»

Метою предмету «Соціально-побутове орієнтування» є підготовка осіб з особливими освітніми потребами до самостійного життя (вирішення життєво необхідних побутових завдань, виконання норм і правил культурної поведінки в суспільстві, родині, формування спроможності матеріально забезпечити себе і свою сім'ю) шляхом надання їм відповідних знань, вироблення практичних умінь та навичок життєвої і соціальної компетентності.

При проведенні кожного заняття реалізуються три основні групи **взаємопов'язаних завдань**:

- Освітні завдання, для реалізації яких необхідно здійснювати керівництво пізнавальною діяльністю; стимулювати навчально - пізнавальну діяльність здобувачів освіти по оволодінню знаннями й уміннями.
- Корекційно - розвиваючі завдання припускають цілеспрямований розвиток мислення осіб з особливими освітніми потребами (пам'яті, уваги, емоційно-вольових якостей, працездатності).
- Виховні завдання - цілеспрямоване формування позитивних якостей особистості, світогляду, моральних переконань та естетичної культури.

Пояснювальна записка

Метою навчального предмета «Соціально-побутове орієнтування» є підготовка дітей з вадами інтелектуального розвитку до самостійного життя (вирішення життєво необхідних побутових завдань, виконання норм і правил культурної поведінки в суспільстві, родині, формування спроможності матеріально забезпечити себе і свою сім'ю) шляхом надання їм відповідних знань, вироблення практичних умінь та навичок життєвої і соціальної компетентності.

Формування навичок *соціальної* компетентності здійснюється при знайомстві учнів з умовами користування транспортом, засобами зв'язку, установами та організаціями, оволодінні елементами правової культури, основами трудових відносин. Моделювання *особистісних* компетентностей закладені в формуванні здорового способу життя, організації та проведенні змістовного дозвілля. *Загальнотрудова* компетенції формуються при оволодінні навичками догляду за одягом, взуттям, житлом, приготування їжі, вирішення побутових проблем. Шляхом ознайомлення учнів з правилами спілкування, культурою зовнішнього вигляду, оформленням житлових приміщень забезпечуються *загальнокультурні* компетенції. Саме компетентнісний підхід до вивчення предмета «Соціально-побутове орієнтування» може забезпечити підготовку школярів до свідомого і самостійного вирішення різноманітних життєвих проблем.

Матеріал програми з соціально-побутового орієнтування для 5-10 класів розміщений за принципом ускладнення і збільшення обсягу відомостей, отриманих у початковій школі. Програма складається з розділів. У кожному розділі визначено зміст занять, а також перелічені основні вимоги до знань і умінь учнів. Вимоги до знань і умінь учнів, що мають низькі пізнавальні можливості, позначені зірочкою (*). В більшості розділів соціально-побутового орієнтування передбачено виконання практичних робіт, проведення екскурсій.

Основними методами навчання є розповідь, бесіда, практичні вправи, екскурсії. На заняттях необхідно використовувати різноманітні наочні засоби та моделювання життєвих ситуацій.

Зміст більшості розділів соціально-побутового орієнтування передбачає засвоєння навчального матеріалу шляхом виконання *практичних робіт*. Кожен учень повинен

оволодіти основними способами догляду за одягом, приготування їжі, навчитися складати ділові папери, надавати першу медичну допомогу, прибирати житло тощо. Успішність виконання практичних завдань залежить від того, наскільки учні розуміють мету діяльності, зміст та засоби одержання результату. Тому, щоб навчити учнів усвідомлено виконувати практичне завдання, необхідно формувати у них уміння орієнтуватися в трудовій діяльності, планувати її, здійснювати в процесі роботи самоконтроль, застосовувати набуті теоретичні знання на практиці. Значна увага в процесі практичної діяльності приділяється додержанню учнями санітарно-гігієнічних норм та правил безпеки праці.

Залежно від завдань уроку і оснащення кабінету можуть використовуватися як колективні, так і індивідуальні (виконання учнем всіх операцій під керівництвом вчителя) форми організації практичних робіт.

На етапі закріплення пройденого матеріалу рекомендується проводити *моделювання реальної ситуації* (сюжетно-рольову гру). Відображаючи в грі конкретні життєві ситуації, учні використовують засвоєні ними знання і уміння. Проведення *екскурсії* з соціально-побутового орієнтування має бути чітко сплановане, визначені маршрут та транспортні засоби. Екскурсія може передувати вивченню нової теми (вступна екскурсія), в процесі такої екскурсії учні спостерігають, знайомляться з предметом наступного вивчення. Під час *поточної* екскурсії вивчений матеріал конкретизується та закріплюється. *Підсумкова* екскурсія передбачає завершення роботи над темою.

Бесіда на заняттях із соціально-побутового орієнтування є одним з основних методів навчання і застосовується у поєднанні із сюжетно-рольовими іграми, практичними роботами, записами у зошитах деяких правил, зарисовками, вправами та іншими видами робіт. Тривалість бесіди може бути різною, але вона не повинна бути єдиним методом навчання, що використовується на занятті.

На уроках соціально-побутового орієнтування потрібно використовувати знання учнів з математики, рідної мови, географії, основ здоров'я, та ін., одержаних ними під час вивчення відповідних навчальних предметів.

Значну увагу на уроках соціально-побутового орієнтування слід приділяти розвиткові усного мовлення, практичному застосуванню знань та навичок, набутих на уроках рідної мови. Під час вивчення матеріалу з розділу «Працевлаштування», доцільно здійснити закріплення навичок складання ділових паперів, з урахуванням різних життєвих ситуацій, спираючись на знання і вміння, що одержані учнями на уроках рідної мови.

Деякий матеріал з соціально-побутового орієнтування учням доцільно записувати у *спеціальний зошит*: короткі відомості, правила, рецепти, корисні поради, робити зарисовки, вклейки (готових невеликих) текстів, тощо.

Для закріплення знань і вмінь слід постійно планувати *повторення* пройденого матеріалу з інших розділів, логічно пов'язаного темою, що вивчається. Тобто повторення навчального матеріалу за темою, що вивчається, чи раніше пройденого матеріалу повинно бути елементом кожного заняття.

Вивчення кожного розділу соціально-побутового орієнтування завершується *оцінюванням навчальних досягнень* учнів. Воно може здійснюватись у різний спосіб: тести-завдання, програмовий контроль, кінцевий результат практичної діяльності, фрагменти сюжетно-рольової гри як підсумок комунікативних здібностей учнів, та ін.

Соціально-побутове орієнтування учнів повинно мати своє логічне продовження в системі *позакласної роботи*. Зв'язок вчителя з вихователем здійснюється також при спільному проведенні окремих екскурсій і деяких підсумкових практичних занять, які можна об'єднати з позакласними заходами, що дозволить закріпити засвоєне на практиці й одночасно перевірити, що і як сприйняли учні на заняттях.

Практичні та теоретичні заняття з соціально-побутового орієнтування необхідно проводити у спеціально обладнаному *приміщенні* у вигляді блоку, що включає три

кімнати. Це класна кімната для теоретичних занять: стіл вчителя, дошка, технічні засоби навчання, столи для проведення практичних занять. Особлива увага приділяється кімнаті, що має кухонне обладнання. Тут встановлюються електричні та газові плити, мийниця для миття посуду, шафи для зберігання електроприладів, кухонного устаткування, миючих засобів, холодильник, робочі столи. Кімната-вітальня, інтер'єр якої має бути зразком смаку і відповідати сучасним естетичним вимогам. До устаткування кабінету входить також аптечка з необхідними медичними засобами та інвентар для прибирання приміщення, збирання сміття, харчових відходів.

Для ефективного проведення уроків з соціально-побутового орієнтування потрібно мати достатню кількість обладнання та матеріалів, що забезпечить виконання практичних робіт усіма учнями з урахуванням правил безпеки і санітарно-гігієнічних норм.

Програма з соціально-побутового орієнтування складена з урахуванням вікових та психофізичних особливостей розвитку учнів спеціального навчального закладу і базується на принципах систематичності, послідовності, логічного викладення матеріалу з прогнозованим результатом.

Розподіл часу на проходження програмового матеріалу і порядок вивчення тем наведений орієнтовно. Зміст деяких тем та кількість годин, відведених на них, можуть змінюватись залежно від місцевих умов. При тематичному плануванні доцільно враховувати період року й потреби школи. При доборі матеріалів з розділу «Установи й організації» бажано передбачити ознайомлення дітей не лише з об'єктами найближчого оточення, але й з об'єктами, що знаходяться на території, де будуть проживати учні після закінчення школи.

Орієнтовний розподіл годин за розділами програми

Назва розділу	Кількість годин					
	5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас
Вступне заняття	2	-	-	-	-	-
Особиста гігієна	8	4	2	2	2	2
Догляд за одягом і взуттям	12	8	12	6	6	6
Культура харчування	24	16	14	14	12	14
Родина. Сім'я	2	2	4	6	4	4
Культура поведінки	6	4	4	4	4	4
Догляд за житлом	4	10	8	6	6	4
Транспорт	4	6	6	4	4	2
Торгівля	8	4	2	4	4	4
Засоби зв'язку	-	8	4	4	4	4
Медична допомога	-	4	6	4	6	4
Установи, організації, підприємства	-	4	4	4	4	4
Бюджет сім'ї	-	-	4	12	8	6
Працевлаштування	-	-	-	-	4	8
Основні персональні документи	-	-	-	-	2	4
Всього	70	70	70	70	70	70

№ з/п	К-сть год	Зміст навчального матеріалу	Навчальні досягнення учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати

П'ятий клас – 70 годин

1	2	<p>Вступне заняття Приміщення для соціально побутового орієнтування, правила поведінки в ньому. Дотримання правил безпеки і санітарно-гігієнічних вимог під час навчання.</p>	<p>Учень: має уявлення про обладнання приміщення для уроків соціально-побутового орієнтування, зміст навчання та правила безпеки</p>	
2	8	<p>Особиста гігієна Правила особистої гігієни (розширення знань). Послідовність виконання ранкового і вечірнього туалету. Догляд за волоссям (миття, зачіска). Миття голови (переодичність). Добір мила, шампуню залежно від стану волосся. Засоби боротьби з лупою. Причісування волосся. Добір зачіски. Гігієна зору. Освітлення приміщення. Гігієна читання. Гігієна зору під час користування телевізором, комп'ютером.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Виконання ранкового і вечірнього туалету. Причісування волосся. Читання рекомендацій на упаковках засобів догляду за волоссям.</p>	<p>Учень має уявлення: про правила особистої гігієни для збереження і зміцнення здоров'я людини; про догляд за волоссям, очима. <i>Знає:</i> послідовність виконання ранкового, вечірнього туалету; періодичність і правила миття голови; засоби боротьби з лупою й випадінням волосся <i>Уміє:</i> виконувати ранковий і вечірній туалет; причісувати волосся й вибирати зачіску; добирати мило і шампунь. *за допомогою вчителя може назвати послідовність виконання ранкового, вечірнього туалету, правила миття голови. Виконує за допомогою дорослих ранковий і вечірній туалет</p>	<p>Уточнення та розширення уявлень про збереження та зміцнення здоров'я шляхом засвоєння правил особистої гігієни.</p> <p>Формування наочно-дійового мислення шляхом встановлення послідовності дій при виконанні ранкового та вечірнього туалету; розвиток наочно-логічного мислення на основі підбору миючих засобів для волосся відповідно їх властивостей.</p> <p>Уточнення та збагачення словникового запасу назвою засобів особистої гігієни.</p>
3	12	<p>Догляд за одягом і взуттям Види одягу за призначенням. Види головних уборів. Повсякденний догляд за одягом та головними уборами. Сезонний одяг. Готування сезонного одягу до зберігання. Види взуття, їх призначення. Догляд за</p>	<p>Учень <i>знає:</i> види одягу, головних уборів та взуття; правила догляду за одягом і взуттям. <i>Має уявлення:</i> про те, що одяг потрібно утримувати в чистоті. <i>Уміє:</i> добирати одяг, головні убори і взуття по сезону; розрізняти одяг і взуття залежно від їх</p>	<p>Розширення обсягу пам'яті шляхом засвоєння видів одягу, головних уборів та взуття; розвиток операцій мислення на основі класифікації різноманітних предметів одягу за їх призначенням; розвиток аналітичного мислення на підставі</p>

		<p>взуттям в залежності від матеріалів, з яких його виготовлено (сушіння, чищення, готування сезонного взуття дозберігання). Засоби догляду за взуттям.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Чищення шкільної форми, верхнього одягу, взуття.</p>	<p>призначення (повсякденний, святковий, спортивний);сушити мокрий одяг; чистити верхній і легкий одяг, готувати його до зберігання; добирати крем і чистити шкіряне взуття; чистити замшеве, валяне текстильне взуття; сушити мокре взуття, готувати його до зберігання. * може назвати декілька видів одягу, взуття; частково орієнтується у сезонному одязі; з допомогою обирає засоби догляду за різними видами одягу та взуття.</p>	<p>визначення способів догляду за одягом та взуттям; розвиток уваги в процесі обстеження предметів одягу.</p> <p>Формування загальнонавчальних умінь (планування, самоконтролю) при визначенні послідовності та виконанні чистки одягу.</p> <p>Уточнення та збагачення словника лексики, що позначає назву одягу, головних уборів та взуття.</p>
4	24	<p>Культура харчування Продукти харчування (хліб, м'ясо, овочі, фрукти). Різноманітність продуктів харчування, їх значення для здоров'я людини. Біологічна цінність основних продуктів харчування. Вітаміни в основних продуктах харчування. Кухонне обладнання. Правила користування і догляду за ними. Миючі засоби догляду за посудом. Приготування їжі. Санітарно-гігієнічні вимоги до обробки продуктів. Сніданок. Приготування простих і комбінованих бутербродів, страв із яєць, салатів, вінегрету, заварювання чаю. Сервірування столу до сніданку з урахуванням різного меню. Правила поведінки за столом.</p>	<p><i>Учень має уявлення:</i> про значення продуктів харчування для здоров'я людини, про вітаміни, що містяться в основних продуктах харчування, про кухонне обладнання та необхідність догляду за ним. <i>Знає:</i> види бутербродів; різні меню сніданку; правила сервірування столу до сніданку, призначення кухонних речей і посуду; санітарно-гігієнічні вимоги до процесу приготування їжі, про безпечне використання хімічних засобів догляду за посудом. <i>Уміє:</i> різати ножем продукти для бутербродів, відварювати яйця, смажити яєчню, нарізати варені овочі, накривати на стіл з урахуванням конкретного меню, мити і чистити кухонні речі та</p>	<p>Збагачення та уточнення уявлень про продукти харчування, їх різноманітність, кухонні речі та їх призначення.</p> <p>Удосконалення рухової сфери шляхом відпрацювання точності, злагодженості, координованості рухів.</p> <p>Формування діяльності на основі визначення послідовності приготування страв до сніданку. Розвиток вміння орієнтуватися у часі на приготування страв (відварювання яєць, нарізання салату).</p> <p>Збагачення словникового запасу</p>

		<p><i>Практичні роботи</i> Приготування простих і комбінованих бутербродів, відварювання яєць, приготування яєчні, салату овочевого, вінегрету, заварювання чаю. Чищення і миття кухонних речей і посуду. Сервірування стола до сніданку.</p>	<p>посуд; користуватися друкованими інструкціями до різних побутових хімічних засобів. * називає корисні продукти, частково розкриває їх значення. З допомогою вчителя складає окремі меню сніданку, виконує прості технологічні операції по приготуванню страв, добирає корисні засоби догляду за посудом.</p>	<p>назвами технологічних операцій з приготування страв до сніданку, назвами кухонного обладнання. Виховання естетичних смаків на основі сервірування стола та оформлення блюд.</p>
5	2	<p>Родина.Сім'я Сім'я. Склад сім'ї учнів (імена, по-батькові, вік, місце роботи членів сім'ї) Родина. Родинні стосунки.</p>	<p><i>Учень має уявлення:</i> про поняття «сім'я», про склад сім'ї. <i>Розуміє</i> поняття «родина». <i>Знає:</i> склад своєї сім'ї, імена, по-батькові членів родини; <i>вміє</i> висловити власне ставлення до членів сім'ї * знає імена членів своєї сім'ї, називає найближчих родичів.</p>	<p>Формування уяви про стосунки в родині на основі засвоєння ролі членів сім'ї у родині; Розвиток пізнавального інтересу на основі актуалізації знань про себе як члена сім'ї та свою сім'ю. Розвиток мовлення шляхом побудови зв'язних висловлювань про власне ставлення до членів своєї сім'ї.</p>
6	6	<p>Культура поведінки Правильна постава як складова зовнішньої культури людини. Постава при ходьбі, у положенні сидячи і стоячи. Значення правильної постави для здоров'я людини. Форми звертання до старших і однолітків при зустрічі та прощанні. Форми звертання з проханням, запитанням до старших і однолітків. Розмова із старшими і ровесниками. Поведінка в школі, класі, бібліотеці, їдальні.</p>	<p><i>Учень знає:</i> вимоги до осанки людини, постави при ходьбі, у положенні сидячи і стоячи; правила поведінки при зустрічі та розставанні; форми звертання з проханням, запитанням. <i>Учень:</i> намагається слідкувати за своєю поставою, ходюю жестикуляцією, ввічливо та тактовно поводити себе під час розмови зі старшими та однолітками; додержується правильної постави у положенні сидячи і стоячи; * розуміє вимоги до</p>	<p>Уточнення та закріплення уявлень про необхідність дотримання правильної постави як складової зовнішньої культури та здоров'я людини. Корекція рухової сфери у виробленні правильної осанки, постави при ходьбі. Уточнення активного словника висловлюваннями, які використовуються при спілкуванні: зустрічі, розставанні, звертанні з проханням та запитанням.</p>

			осанки людини, поставивпри ходьбі, у положенні сидячи і стоячи; вміє спілкуватися з однокласниками, дорослими.	Розвиток уваги під час розмови зі знайомими і незнайомими людьми. Виховання моральних якостей (доброзичливості, ввічливості, тактовності) під час звертання до старших, дівчини, жінки.
7	4	<p>Догляд за житлом Види житлових приміщень у місті й селі. Призначення кімнат. Індивідуальний житловий будинок і підсобні приміщення. Інтернат та його приміщення. Види опалення житлових приміщень. Забезпечення електроенергією, водою. Поштова адреса домівки, школи-інтернату.</p> <p><i>Практичні роботи, екскурсії</i> Заповнення поштової адреси на листівках. Екскурсія по мікрорайону.</p>	<p>Учень <i>знає</i>: види житлових приміщень у місті й селі та їх відмінність; поштову адресу свого будинку та школи-інтернату, види опалення.</p> <p><i>Уміє</i>: писати адресу на поштових листівках</p> <p>* розрізняє призначення житлових приміщень, називає домашню адресу та адресу школи-інтернату; орієнтується у приміщеннях школи-інтернату.</p>	Розширення уявлень про житлові приміщення, їх відмінність стосовно розташування та умов проживання. Розвиток пам'яті на основі пригадування та запису домашньої адреси. Виховання самостійності при написанні адреси на поштових листівках.
8	4	<p>Транспорт Види транспорту. Поїзд, електричка, автобус, тролейбус, метро, літак, велосипед та ін. Проїзд до школи (маршрут). Транспорт у місті, селі, селищі. Поведінка у транспорті. Правила дорожнього руху. Оплата проїзду.</p> <p><i>Практичні роботи, екскурсії.</i> Складання маршрутного листа руху від дому до школи.</p>	<p>Учень <i>знає</i>: види транспорту, найбільш раціональний маршрут проїзду до школи інтернату; варіанти проїзду до школи різними видами транспорту, кількість часу, витраченого на дорогу, пересадки, пішоходний маршрут; правила пересування на велосипеді.</p> <p><i>Уміє</i>: дотримуватися правил поведінки в громадському транспорті (правила посадки, купівлі квитка, поведінки в салоні й при виході).</p>	Розширення та уточнення уявлень про різні види транспорту та його призначення. Розвиток мислення шляхом встановлення причинних залежностей під час вибору маршруту та видів пересування. Розвиток уміння орієнтуватися у часі на основі визначення маршруту(пішоходного, велосипедного, громадським транспортом). Збагачення активного словникового запасу

			* називає окремі види транспорту; дотримується правил поведінки у транспорті	назвами транспортних засобів.
9	8	<p>Торгівля Види магазинів, їх призначення. Відділи магазинів, асортимент товарів. Кіоски. Ринок (відкритий, закритий), розташування продукції. Спеціалізовані магазини. Універмаги. Супермаркети. Місце розташування. Обслуговуючий персонал (продавці, касири, консультанти та ін.) Порядок купівлі товарів у різних магазинах (на місцевому матеріалі).</p> <p><i>Екскурсії</i> Екскурсія до магазинів, на ринок.</p>	<p><i>Учень має уявлення:</i> про призначення підприємств торгівлі та їх види, відділи магазинів, асортимент товарів; про порядок купівлі товарів у різних магазинах. <i>Знає:</i> види торгівлі (магазини, ринки, кіоски); основні види магазинів, їх призначення, назви; основний асортимент товарів у магазинах, на ринках; назви працівників торгівлі; * називає окремі види магазинів; з допомогою дорослого орієнтується в асортименті товарів в магазині, на ринку.</p>	<p>Розвиток мислення на основі засвоєння інформації про різні види підприємств торгівлі та їх призначення. Розвиток мовлення на основі засвоєння нових слів-термінів стосовно видів торгівлі, асортименту товарів, назв працівників торгівлі.</p>
Шостий клас – 70 год.				
1	4	<p>Особиста гігієна Загартування організму (зарядка, обтирання, сезонний одяг, фізкультурні заняття). Догляд за руками (догляд за нігтями і шкірою рук). Косметичні засоби для догляду за руками (креми, ласьйони). Добір косметичних засобів . Догляд за ногами (догляд за нігтями і шкірою ніг). Косметичні засоби для догляду за ногами. Добір косметичних засобів (спосіб застосування, термін виготовлення)</p> <p><i>Практичні роботи</i> Миття рук, обрізання нігтів. Добір косметичних засобів для</p>	<p><i>Учень знає:</i> правила загартування організму; про наявність косметичних засобів; правила догляду за руками, ногами. <i>Уміє:</i> добирати косметичні засоби для догляду за шкірою рук і ніг; визначати спосіб застосування косметичних засобів за анотацією на упаковці; перевіряти термін використання косметичних засобів; мити руки, ноги, стригти нігті. * розуміє окремі правила догляду за руками, ногами та виконує їх; за</p>	<p>Формування уявлення про санітарно-гігієнічну культуру людини шляхом засвоєння правил загартування організму. Формування причинно-наслідкових зв'язків в процесі визначення та підбору косметичних засобів догляду за шкірою відповідно їх властивостей та способу використання. Розвиток естетичних смаків на прикладі дотримання правил особистої гігієни. Розвиток умінь</p>

		догляду за руками, ногами.	допомогою вчителя добирає косметичні засоби для догляду за шкірою рук і ніг.	орієнтування в письмових характеристиках до косметичних засобів.
2	8	<p>Догляд за одягом Дрібний ремонт одягу в домашніх умовах. Визначення місць і характеру пошкоджень. Пришивання гудзиків, вішалок, петель, гачків, ґудзиків, зашивання розірваного шва. Ручні швейні голки. Розміри голок. Нитки для шиття. Підбір голок, ниток залежно від виду ремонту. Правила безпечної праці з голкою, ножицями (повторення). Прання виробів з кольорових, бавовняних, шовкових і шерстяних тканин. Способи прання. Засоби для прання. Підбір миючих засобів з урахуванням якості тканини. Прасування. Правила безпечної роботи електричною праскою.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Пришивання гудзиків, вішалок, петель і гачків до шкільного (домашнього) одягу, зашивання розпоротого шва. Прання дрібних виробів з бавовняних (білих, кольорових) і синтетичних тканин ручним способом. Прасування дрібних виробів з бавовняних і синтетичних тканин.</p>	<p>Учень <i>знає</i>: способи виконання дрібного ремонту одягу в домашніх умовах; правила прання і прасування виробів з бавовняних і шовкових тканин; правила безпеки при роботі з колючими і ріжучими інструментами, електронагрівальними приладами і побутовими хімічними засобами.</p> <p><i>Уміє</i>: визначати місце і характер пошкоджень одягу; добирати гудзики і гачки, нитки до одягу за кольором, фактурою, призначенням; пришивати гудзики, гачки, ґудзики, зашивати одяг по розпоротому шву; добирати миючі засоби для прання виробів з бавовняних і шовкових тканин; прати вироби з кольорових бавовняних і шовкових тканин ручним способом; прасувати ці вироби; знаходити інструкцію на упаковках миючих засобів, виконувати її; - дотримуватися безпечної праці з голкою, ножицями * частково орієнтується в правилах прання виробів з бавовняних і шовкових тканин; розуміє правила безпеки при роботі з колючими і ріжучими інструментами, електронагрівальними</p>	<p>Формування діяльності на основі виконання завдання за інструкцією та технологічною картою (аналізу, планування, здійснення самоконтролю); Розвиток аналітичного сприймання в процесі обстеження та визначення виду ремонту одягу; розвиток орієнтування в способі виконання практичного завдання; Формування практичних навичок виконання дрібного ремонту одягу. формування та розвиток рухових навичок ручного прання дрібних виробів.</p> <p>Виховання охайності, естетичного смаку.</p>

			приладами і побутовими хімічними засобами; з допомогою вчителя виконує операції по пранню і прасуванню.	
3	16	<p>Культура харчування та технологія приготування кулінарних страв</p> <p>Поняття раціонального харчування. Режим харчування. Гігієна приготування їжі. Зберігання продуктів харчування і готової їжі (основні правила, посуд, побутова техніка). Правила користування газовими та електричними плитами. Приготування вечері. Страви із крупи, макаронних виробів, картоплі та інших овочів, молока й молочних продуктів. Оформлення готових страв. Сервірування стола до вечері.</p> <p><i>Практичні роботи</i></p> <p>Приготування каші на воді (на молоці), відварювання вермішелі, приготування смаженої картоплі, лінивих вареників. Сервірування стола до вечері.</p>	<p>Учень має уявлення: про режим харчування,</p> <p><i>Знає:</i> способи первинної і теплової обробки макаронних виробів, круп, молока і молочних продуктів, овочів; різні меню вечері; зберігання продуктів при наявності холодильника і без нього.</p> <p><i>Уміє:</i> за інструкційною картою: відварювати макаронні вироби; варити кашу; відварювати картоплю і готувати пюре; готувати запіканки з овочів і сиру; оформляти готові страви; сервірувати стол до вечері з урахуванням різних меню.</p> <p>* частково розуміє значення режиму харчування; орієнтується у способах обробки та зберігання продуктів; з допомогою дорослих виконує окремі технологічні операції по приготуванню та оформленню страв, сервіруванню столу до вечері.</p>	<p>Формування причинно-наслідкових операцій мислення при визначенні енергетичної та біологічної користі страв в процесі складання відповідного меню. Розвиток уваги та пам'яті на основі запам'ятовування послідовності приготування страв за рецептом та інструкцією вчителя. Формування діяльності на основі визначення послідовності приготування страв. Розвиток відчуття та сприймання на основі визначення готовності страв. виховання ошадливого відношення до продуктів харчування. Виховання естетичних смаків на основі сервірування столу та оформлення блюд.</p>
4	2	<p>Сім'я</p> <p>Сім'я. Особисті взаємини в сім'ї. Ставлення кожного члена сім'ї до свого дому, родини. Розподіл обов'язків у сім'ї. Участь дітей у веденні домашнього господарства.</p>	<p>Учень має уявлення: про склад сім'ї, а також про розподіл господарчо-побутових обов'язків між членами сім'ї.</p> <p><i>Знає:</i> склад своєї сім'ї, місце роботи й посаду батьків; власні господарчо-побутові обов'язки та обов'язки членів сім'ї</p> <p>* знає імена членів своєї сім'ї, родини, має</p>	<p>Формування уяви про особисті взаємини в родині та обов'язки членів сім'ї;</p> <p>виховання усвідомленого відношення до членів сім'ї, до свого дому, родини, дбайливого ставлення до старших, відповідального та</p>

			уявлення про господарчо-побутові справи.	свідомого ставлення до виконання своїх обов'язків у родині.
5	4	<p>Культура поведінки Поведінка в громадських та культурно-освітніх місцях. Поведінка в кіно, театрі, клубі, залах музею, бібліотеці та інших установах.</p> <p>Культура поведінки за столом. Користування столовими приборами, серветкою, уміння сидіти за столом та красиво вживати їжу.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Культура поведінки за столом.</p>	<p>Учень <i>знає</i>: правила поведінки у видовищних і культурно-освітніх установах; правила поведінки за столом.</p> <p><i>Уміє</i>: дотримуватися правилповодити себе у театрі, клубі, залахмузею, читальному залі, бібліотеці тощо; правильно сидіти за столом, користуватися столовими приборами,серветками. * ознайомлений з правилами поведінки у громадських місцях; під контролем дотримується правил поведінки за столом.</p>	Розширення уяви про видовищні та культурно-освітні установи.Закріплення навичок активного використання в усному мовленні слів вітання, звернення під час спілкування в місцях громадського користування. Відпрацювання навичок користування столовими приборами.
6	10	<p>Догляд за житлом Загальні гігієнічні вимоги до житлового приміщення і заходи їх забезпечення. Основні правила організації робочого місця школяра. Щоденне прибирання квартири (сухе й вологе). Пилосос. Догляд за підлогою залежно від покриття (лак, мастика, олійна фарба, лінолеум). Засоби догляду за підлогою. Догляд за кімнатними рослинами.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Сухе й вологе прибирання кабінету соціально-побутового орієнтування (класу, шкільної їдальні). Користування пилососом і догляд за ним. Догляд</p>	<p>Учень <i>знає</i>: гігієнічні вимоги до житлового приміщення; правила і послідовність проведення сухого й вологого прибирання, орутування пилососом; санітарно-гігієнічні вимоги і правила безпеки при роботі з побутовими електроприладами; назви окремих кімнатних рослин, їх розташування у помешканні, періодичність поливу, підкормки.</p> <p><i>Уміє</i>: виконувати сухе й вологе прибирання приміщення; чистити килими, книжкові полиці, батареї; доглядати за підлогою залежно від покриття; використовувати побутові хімічні засоби;доглядати за квітами. * ознайомлений з</p>	Розвиток аналітичного сприймання шляхом обстеження і визначення ступеня забруднення житла та способів його прибирання; розвиток наочно-дійового мислення при виборі засобів догляду за підлогою. Фрмування причинно-наслідкових зв'язків в процесі визначення та засвоєння послідовності етапів прибирання (сухого й вологого), догляду за кімнатними рослинами. Фрмування елементів самостійності під час виконання подібних або аналогічних вправ

		за кімнатними рослинами (поливання, зволоження листя, витирання пилу).	гігієнічними вимогами до житлового приміщення; з допомогою дорослих виконує прибирання.	з прибирання житла, догляду за рослинами.
7	6	<p>Транспорт Основні транспортні засоби. Користування міським транспортом. Оплата проїзду на всіх видах міського транспорту (разовий, проїзний квитки). Компостування. Пільговий проїзд. Найбільш раціональні маршрути пересування в різні точки міста, селища, в найближчі населені пункти.</p> <p><i>Екскурсія</i> Екскурсія по місту міським транспортом.</p>	<p>Учень <i>знає</i>: основні наявні в місті, селі транспортні засоби; види міського транспорту; порядок придбання квитків і талонів та компостування талонів (в метро, маршрутному таксі).</p> <p><i>Уміє</i>: вибирати найбільш раціональні маршрути при пересуванні по місту; купувати квитки, талони та компостувати їх. * називає окремі види міського і сільського транспорту; з допомогою дорослих обирає маршрути пересування, купує квитки, талони, компостує їх.</p>	Розвиток пам'яті шляхом закріплення видів та відповідних назв міського транспорту. Розширення уявлень про способи користування міським громадським транспортом. Формування просторової орієнтації на основі визначення населених пунктів міста, установлення їх відстані, розробки раціонального маршруту. Ввиховання навичок культурної поведінки у громадському транспорті (оплачувати проїзд, поступатися місцем).
8	4	<p>Торгівля Продовольчі та спеціалізовані продовольчі магазини. Види товарів, їх можлива вартість. Придбання товарів. Ціни. Види упаковок. Розфасовка та виміри (грами, кілограми, літри, тощо) різних видів товарів.</p> <p><i>Екскурсія</i> Екскурсія в продовольчі магазини.</p>	<p>Учень <i>знає</i>: основні види продовольчих магазинів, їх відділи; види спеціалізованих магазинів; види й можливу вартість різних товарів; порядок їх придбання; види розфасовки, упаковки, виміри.</p> <p><i>Уміє</i>: добирати продукти до вечері з урахуванням різних меню; звертатися до продавця, касира; визначати кількість * частково орієнтується в основних видах продовольчих і спеціалізованих магазинів, їх відділах, товарах; з допомогою здійснює покупки.</p>	Розширення уявлень про види спеціалізованих магазинів та їх призначення. Розвиток пам'яті шляхом закріплення знань про види продовольчих магазинів, їх відділів та асортименту товарів в них; розвиток пам'яті на основі запам'ятовування вартості продуктів під час їх придбання. Розвиток усного мовлення на прикладі спілкування з працівниками магазину під час вибору товарів та їх оплаті.

9	8	<p>Засоби зв'язку Основні засоби зв'язку (пошта, телеграф, телефон, мобільний зв'язок, інтернет). Види поштових відправлень. Види листів (закриті, відкриті, прості, рекомендовані), порядок відправлення листів різних видів. Вартість пересилки. Написання адреси на конверті. Телеграф. Види телеграфних послуг. Тарифи. Заповнення телеграфних бланків. Складання тексту телеграм.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Написання адреси на конвертах. Складання текстів телеграм.</p>	<p><i>Учень знає:</i> основні види зв'язку, види поштових відправлень; поштових та телеграфних послуг; функції мобільного зв'язку. <i>Має уявлення:</i> про призначення основних засобів зв'язку; про порядок відправлення листів, посилок, бандеролей, грошових переказів, телеграм. <i>Уміє:</i> знаходити за довідником індекс підприємства зв'язку; написати адресу на конверті; складати різні тексти телеграм; заповнювати телеграфні бланки (за зразком) * ознайомлений з основними видами зв'язку, поштовими послугами; розрізняє лист, телеграму; з допомогою вчителя заповнює адресу на конверті.</p>	<p>Розширення обсягу пам'яті на основі запам'ятовування назв видів зв'язку та їх призначення, видів поштових відправлень; формування наочно-дійового мислення на основі встановлення послідовності дій при відправленні листів, при користуванні послугами телеграфу.</p> <p>Розвиток письмового мовлення в процесі заповнення бланків, написання адреси, тексту телеграм.</p>
10	4	<p>Медична допомога</p> <p>Медичні установи: поліклініки, аптеки, диспансери, лікарні та їх призначення. Працівники медичних установ (лікарі, медичні сестри, молодший медичний персонал, реєстратори, працівники аптеки). Види медичної допомоги: «швидка допомога», «невідкладна допомога», амбулаторний прийом, обслуговування дома, госпіталізація. Виклик «швидкої допомоги» й лікаря додому.</p> <p><i>Екскурсія</i> Екскурсія до поліклініки.</p>	<p><i>Учень має уявлення:</i> про призначення поліклініки, аптеки, диспансеру, лікарні; про запис до лікаря; придбання ліків; про виклик «швидкої допомоги», виклик лікаря додому; про відмінність медичного обслуговування вдома від амбулаторного прийому і амбулаторного лікування від стаціонарного; про лікування у санаторії і профілакторії. <i>Знає:</i> види медичної допомоги; функції основних лікарів-спеціалістів. <i>Уміє:</i> записуватися на прийом до лікаря ;</p>	<p>Розширення, уточнення та конкретизація уявлень про призначення медичних закладів; розвиток наочно-логічного мислення при встановленні відмінності амбулаторного та стаціонарного обслуговування, медичної допомоги вдома.</p> <p>Розвиток усного мовлення під час звертання про допомогу лікаря, «швидкої допомоги», придбання необхідних ліків; збагачення лексики учнів</p>

			викликати лікаря додому; купувати ліки в аптеці. *за допомогою вчителя пояснює призначення поліклініки, аптеки, лікарні, може назвати окремих медичних працівників; уміє викликати «швидку допомогу»; з допомогою дорослих може купити ліки в аптеці.	термінами, що означають назви медичних установ, спеціальностей лікарів. Виховання уважного та дбайливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я своїх близьких.
11	4	Установи та організації Навчально-виховні заклади. Школа, типи шкіл. Позашкільні дитячі установи (центри дитячої творчості, клуби, секції). Їх призначення. Професійні навчально-виховні заклади, групи. <i>Екскурсія</i> Екскурсія в центр дитячої творчості, клуб.	Учень <i>знає</i> : види дитячих та учбових установ і їх призначення; адресу місцевого Центру дитячої творчості; гуртки і секції, що існують в ЦДТ; де можна продовжити навчання після закінчення школи; як звертатися до працівника клубу, ігротеки та ін.; правильно поводити себе під час гри, перегляду фільму чи журналу в читальному залі; дотримуватися правил поведінки. * частково орієнтується в типах навчально-виховних закладів, їх призначенні.	Розширення та уточнення понять про види дитячих та учбових установ, робітничих спеціальностей, які можна одержати в професійних навчально-виховних закладах; розширення уявлень про види та форми активного дозвілля, розвиток просторової орієнтації шляхом встановлення адреси місцевого Центру дитячої творчості та визначення шляху, яким можна до нього дістатися. Засвоєння навичок культури поведінки та спілкування в громадських місцях і школі. Розвиток усного мовлення під час спілкування з працівниками дитячих установ та присутніми.
Сьомий клас – 70 годин				
1	2	Особиста гігієна Особиста гігієна підлітка . Раціональне харчування для забезпечення здоров'я	Учень <i>має уявлення</i> : про значення правильного режиму життя й раціонального харчування для здоров'я підлітка.	Розширення уявлень про особисту гігієну людини на підставі засвоєння вимог правильного режиму

			<p><i>Знає:</i> правила особистої гігієни підлітка (дівчини і юнака), режиму життя і раціонального харчування. * з допомогою дорослих орієнтується у розпорядку дня, розуміє значення вживання корисних продуктів.</p>	<p>життя танавичок особистої гігієни дівчини та юнака. Збагачення словникового запасу термінами, що позначають здоровий спосіб життя (режим,гігієна).</p>
2	12	<p>Догляд за одягом Ремонт розірваних місць одягу (штопання, накладання латки). Інші види пошкоджень одягу. Майстерні по ремонту одягу. Бавовняна білизна (постільна білизна, рушники, серветки, скатертини, тощо). Прання бавовняної білизни вручну. Прання за допомогою пральної машини, засоби для машинного прання. Правила та техніка безпеки при роботі з пральною машиною. Види прасок (без пару, з паром, відпарювач). Прасування білизни, брюк. Види побутових послуг.Чищення одягу. Підприємства хімічної чистки.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Праннядрібних предметів з білої бавовняної тканини вручну і за допомогою пральної машини. Екскурсія до хімчистки. Прасування білизни, брюк.</p>	<p><i>Учень знає:</i> способи ремонту розірваних місць одягу (штопання, накладання латки); особливості прання кольорової та білої бавовняної білизни; правила користування пральною машиною, миючими засобами; види прасок; правила безпеки при ремонті одягу, пранні вручну і за допомогою пральної машини; послідовність прасування одягу, постільної білизни, рушників, скатертин тощо; призначення і види підприємств з хімічного чищення одягу, види послуг, що ними надаються. <i>Уміє:</i> доглядати за одягом, оцінювати його загальний вигляд, визначати ступінь забруднення і ушкодження; ремонтувати розірвані місця), прати білизну. * з допомогою дорослого може відібрати речі, які мають розірвані місця, білу бавовняну білизну для прання, засоби та ємності для прання білизни вручну, розуміє необхідність дотримання правил безпеки при</p>	<p>Розвиток мисленевих операцій на підставі визначення та групування речей за видами текстилю та кольору, добирання миючих засобів відносно їх якості; розвиток аналітичного сприймання на основі обстеження та визначення забруднення одягу та його пошкодження. Формування самостійної практичної діяльності з прання вручну і прасування білизни шляхом засвоєння послідовності технологічних операцій. Розвиток мовлення на основі збагачення словникового запасу назвами одягу та прикметниками, що позначають його якісну характеристику.</p>

			користуванні засобами для прання. Розуміє призначення пральної машини та праски, усвідомлює необхідність дотримання правил безпеки.	
3	14	<p>Культура харчування та технологія приготування кулінарних страв Складові раціонального харчування. Способи обробки овочевих, м'ясних, рибних продуктів. Санітарно-гігієнічні вимоги і правила безпечної роботи під час приготування їжі. Обід. Закуси, перші і другі страви з овочів, рибних і м'ясних продуктів. Треті страви. Мікрохвильова піч. Будова та призначення, правила безпеки. Рецепти у кулінарних посібниках. Сервірування стола до обіду.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Приготування салату, компоту, киселю. Складання меню обіду. Сервірування стола до обіду.</p>	<p>Учень <i>знає</i>: способи оброблення овочевих, м'ясних, рибних продуктів; визначає послідовність приготування страв; призначення мікрохвильової печі; санітарно-гігієнічні вимоги та правила безпеки під час приготування їжі; правила користування столовими приборами.</p> <p><i>Уміє</i>: готувати обід (закуси, перші й другі страви з овочів, рибних і м'ясних продуктів, консервованих продуктів і напівфабрикатів, готувати треті страви) за кулінарними рецептами. * називає основні способи оброблення овочевих, м'ясних, рибних продуктів; розуміє призначення мікрохвильової печі; орієнтується в основних столових приборах; з допомогою дорослих виконує нескладні технологічні операції в приготуванні страв для обіду.</p>	<p>Становлення практичної діяльності в процесі приготування їжі. Формування умінь самостійно визначати послідовність дій при приготуванні страв; формування організаційних умінь практичної діяльності: підготовка робочого місця, добір кухонних приладів та пристосувань. Розвиток наочно-дійового мислення під час добирання продуктів для приготування страв, столових приборів для сервірування стола. Розвиток мовлення шляхом засвоєння лексики, що позначає назву страв, кухонних приладів, операції, що відображають етапи приготування різних страв.</p>
4	4	<p>Сім'я Допомога батькам у догляді за молодшими дітьми: одягання, роздягання, проведення різних ігор, прибирання іграшок, прогулянки тощо.</p>	<p>Учень: називає склад сім'ї; знає види допомоги батькам (називає їх); визначає послідовність одягання та роздягання дітей; знає різні ігри для організації дозвілля дітей; вміє одягти дитину на</p>	<p>Розширення уявлень про значення ігрової діяльності для особистого розвитку дитини. Формування організаційних здібностей в процесі навчання організації</p>

		<p><i>Практичні роботи</i> Організація ігор, прогулянок з молодшими школярами.</p>	<p>прогулянку відповідно сезону, організувати ігри.</p> <p>* розуміє необхідність допомоги батькам у догляді за молодшими дітьми, виконує прості інструкції в організації допомоги.</p>	<p>дозвілля дітей; формування особистісних якостей (поваги, уваги, шанобливості, терпіння) під час надання допомоги вихователям та батькам. Виховання дбайливого ставлення до молодших дітей під час проведення з ними дозвілля.</p>
5	4	<p>Культура поведінки Прийом гостей. Правила поведінки в гостях. Культура спілкування. Подарунки. Види подарунків, їх вибір та вручення. Одержання подарунків.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Виготовлення сувенірів.</p>	<p>Учень <i>знає</i>: правила поведінки при привітанні й прощанні, правила поведінки в гостях; правила вручення та одержання подарунків. <i>Уміє</i>: культурно поводити себе в гостях (виявляти увагу одноліткам та старшим, запрошувати на танок, підтримувати бесіду); вибрати подарунки; виготовляти прості сувеніри; вручати та одержувати подарунки; * орієнтується у правилах поведінки в гостях та дотримується основних; Знає слова привітання, прощання, вміє висловлювати подяку.</p>	<p>Розширення та збагачення уявлень про культуру спілкування у товаристві друзів і знайомих. Формування почуття поваги до однолітків та старших на основі вибору для них відповідних подарунків, виготовлення сувенірів; виховання правил культурної поведінки на прикладі вміння вручати і одержувати подарунки. Розвиток усного мовлення під час засвоєння мовного етикету при зустрічі та розставанні, під час бесіди за столом.</p>
6	8	<p>Догляд за житлом. Регулярне й сезонне прибирання житлового приміщення. Миття вікон, види миючих засобів. Готування житла до зими і літа, утеплення вікон. Правила топлення печей. Санітарне оброблення помешкання в разі необхідності.</p>	<p>Учень <i>знає</i>: послідовність проведення регулярного і сезонного прибирання житлового приміщення; способи й періодичність догляду за вікнами; види миючих засобів, що використовуються при прибиранні і митті вікон; правила готування житла до зими, способи</p>	<p>Розвиток абстрактно-логічного мислення на основі визначення періодичності та способу прибирання квартири відповідно сезону, в разі необхідності; формування наочно-дійового мислення на основі вибору миючих засобів та</p>

		<p>Дезінфікуючі засоби та техніка безпеки при користуванні ними. Догляд за меблями залежно від їх покриття (м'яка оббивка, поліровка, лак та ін.) Чищення м'яких меблів, миття дзеркал, вікон. Миючі засоби.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Прибирання приміщення, чищення м'яких меблів, миття скляних поверхонь, дзеркал.</p>	<p>утеплення вікон, правила топлення печей; правила санітарного оброблення приміщення, застосування дезінфікуючих засобів; правила догляду за меблями залежно від їх покриття, за дзеркалами. <i>Уміє:</i> прибирати житлові приміщення; чистити меблі; мити дзеркала і скло; утеплювати вікна. * виконує прибирання житлового приміщення; чистить меблі; мие дзеркала і скло; утеплює вікна за інструкцією або шляхом наслідування</p>	<p>пристосувань для прибирання оселі, догляду за меблями. Формування організаційних навичок практичної діяльності. Збагачення активного словника лексиною, що позначає назву житлових приміщень, меблів, а також засобів і пристосувань для догляду за ними.</p>
7	6	<p>Транспорт Приміський залізничний транспорт. Приміський вокзал. Розклад руху поїздів. Напрямки. Порядок придбання квитків та посадка на приміські поїзди.</p> <p><i>Екскурсія</i> Екскурсія на приміський залізничний вокзал.</p>	<p><i>Учень знає:</i> призначення приміських вокзалів; порядок придбання квитків; правила посадки на приміські поїзди. <i>Уміє:</i> орієнтуватися у розкладі руху приміських поїздів; визначати напрямок руху поїзда; купувати квитки у приміських залізничних касах. * має уявлення про приміський залізничний транспорт, розуміє призначення залізничного вокзалу, квитка; виконує правила посадки на потяг.</p>	<p>Розвиток наочно-образної пам'яті на основі розширення та запам'ятовування інформації про залізничний транспорт та служби, що його забезпечують. Формування умінь орієнтуватися у розкладі руху та напрямку руху поїздів на приміському залізничному вокзалі. Розширення та збагачення словникового запасу лексиною, що застосовується при користуванні залізничним транспортом: вокзал, каса, білет, розклад руху, напрямок руху.</p>
8	2	<p>Торгівля Магазини з продажу промислових товарів: спеціалізовані магазини, універмаги. Відділи універмагу. Вартість</p>	<p><i>Учень має уявлення:</i> про призначення промтоварних магазинів; про порядок придбання товарів, види упаковок, касовий чек на покупку;</p>	<p>Розвиток обсягу пам'яті шляхом запам'ятовування інформації про види промтоварних магазинів та їх</p>

		<p>деяких товарів. Порядок придбання товарів. Касовий чек. Види упаковки. Анотація, характеристика на товар (якість, спосіб експлуатації, розмір тощо)</p> <p><i>Екскурсія</i> Екскурсія до промтоварного (спеціалізованого) магазину, універмагу.</p>	<p>про анотацію на товар. <i>Знає:</i> асортимент деяких відділів промтоварних магазинів; вартість окремих товарів. <i>Уміє:</i> купувати деякі товари у магазині; підраховувати вартість купленого; правильно поводити себе в магазині; * відрізняє промтоварні магазини від продуктових, може частково назвати асортимент товарів спеціалізованих магазинів та відділів універмагів, уміє правильно поводити себе в магазині;</p>	<p>відділів; розвиток уявлень на основі визначення асортименту товарів окремих відділів промтоварного магазину; формування абстрактно-логічного мислення в процесі вибору необхідного товару у відповідному відділі, з'ясування його вартості та порядку придбання.</p>
9	4	<p>Засоби зв'язку Поштове відправлення – бандероль. Види бандеролей (прості, цінні, рекомендовані). Порядок відправлення бандеролей. Упакування. Заповнення бланків за зразком.. Посилки. Види упаковок. Правила упакування і відправлення. Заповнення бланків. Вартість відправки посилок.</p> <p><i>Практичні роботи, екскурсії</i> Екскурсія на пошту. Заповнення бланків на відправлення бандеролей.</p>	<p><i>Учень знає:</i> перелік предметів, які пересилаються бандероллю, посилкою; максимальна вага й вартість предметів, що пересилаються; види і способи упакування бандеролей, посилок. <i>Уміє:</i> заповнювати бланки на відправлення бандеролей, посилок за зразком; складати опис предметів, що посилаються. *частково орієнтується в переліку товарів, які пересилаються бандероллю, посилкою; відрізняє посилку від бандеролі.</p>	<p>Розширення та уточнення понять про види зв'язку; розвиток пам'яті на основі складання переліку та запам'ятовування предметів, що пересилаються бандероллю, посилкою; формування наочно-дійового мислення шляхом визначення порядку відправлення бандеролей, посилок (складання опису, упакування, підпис адреси, заповнювання бланків); розвиток наочно-образного мислення при визначенні ваги, відстані пересилки і вартості та їх взаємозв'язок</p>
10	6	<p>Медична допомога Домашня аптечка. Вміст домашньої аптечки: перев'язувальні матеріали, дзінфікуючі засоби, ліки знеболюючі,</p>	<p><i>Учень має уявлення:</i> про шкідливість самолікування, про домашню аптечку та її наповнюваність. <i>Знає:</i></p>	<p>Формування наочно-образного мислення на основі підбору ліків та лікарських трав до складу домаш-</p>

		<p>термометр. Інструкція з медичного застосування препарату, термін придатності. Самолікування та його шкідливість. Лікарські рослини.</p> <p><i>Практичні роботи, екскурсія</i></p> <p>Приготування відварів й настоїв із лікарських рослин. Ознайомлення з інформацією про ліки на упаковці, в інструкції.</p> <p>Екскурсія до аптеки</p>	<p>склад домашньої аптечки (перев'язувальні та дезинфікуючі засоби, ртутний і електронний термометр, гірчичники); правила застосування і призначення медичних засобів, що входять до складу домашньої аптечки; місцеві лікарські рослини.</p> <p><i>Уміє:</i></p> <p>користуватися ртутним і електронним термометром, готувати відвари і настої з лікарських рослин, знаходити на упаковках відомості про спосіб застосування, призначення, термін використання ліків. які пересилаються бандероллю</p> <p>*має уявлення про домашню аптечку, частково орієнтується в її вмісті, спобах застосування окремих медичних засобів, розуміє призначення деяких лікарських рослин</p>	<p>ньої аптечки. Формування діяльності на основі встановлення етапів та послідовності приготування відварів настоїв, постановки гірчичників. Збагачення лексики термінами, що позначають назву ліків та медичних пристосувань. Виховання відповідальності, усвідомленості, поміркованості та дбайливого ставлення до свого організму при використанні лікувальних засобів.</p>
11	4	<p>Промислові підприємства та підприємства сільського господарства</p> <p>Промислові підприємства, об'єкти сільськогосподарського виробництва. Форми виробництва. Види продукції. Назви робітничих спеціальностей.</p> <p><i>Екскурсія</i></p> <p>Екскурсія на промислове підприємство, на окремий сільськогосподарський</p>	<p><i>Учень знає:</i></p> <p>нові форми виробництва сільськогосподарської продукції; назви цехів і відділів, що є на промислових підприємствах; види продукції, що випускається ними; назви; оплату праці: назви робітничих спеціальностей.</p> <p><i>Уміє:</i></p> <p>звертатися із запитаннями за темою екскурсії до працівників підприємств.</p> <p>*має часткові уявлення про промислові та сільськогосподарські підприємства, види</p>	<p>Розширення обсягу пам'яті шляхом засвоєння інформації про види промислових підприємств та сільськогосподарських об'єктів. Формування наочно-образного мислення шляхом встановлення специфіки виробництва, продукції, що випускається. Формування вміння орієнтуватися в місцевості з метою визначення</p>

		об'єкт.	продукції, що випускається ними; з допомогою вчителя називає робітничі спеціальності.	місцезнаходження об'єктів. Розвиток усного мовлення при спілкуванні з працівниками виробництва, збагачення лексики спеціальними термінами (назви цехів, відділів, професій).
12	4	Бюджет сім'ї Бюджет сім'ї. Складові сімейного бюджету. Джерела прибутків. Заробітна плата членів сім'ї. Прожитковий мінімум. Матеріальні потреби членів родини. Бажання, потреби, можливості. Доручення на одержання зарплати (пенсії). <i>Практичні роботи</i> Вправи з визначення прибутку сім'ї. Складання доручення на одержання зарплати (пенсії).	<i>Учень має уявлення:</i> про складові частини бюджету сім'ї, джерела прибутку сім'ї; про прожитковий мінімум, потреби, бажання. <i>Уміє:</i> підраховувати бюджет сім'ї; складати доручення на одержання зарплати за зразком. * з допомогою вчителя називає складові сімейного бюджету.	Розвиток абстрактно-логічного мислення при формуванні уявлень про складові сімейного бюджету, джерела прибутку членів сім'ї; розвиток наочно-логічного мислення під час виконання вправ з підрахунку бюджету сім'ї. Розвиток мовлення та письма при складанні заяв і доручень на одержання зарплати; збагачення активного словника. Виховання уміння співвідносити бажання і потреби зі своїми можливостями.
Восьмий клас – 70 годин				
1	2	Особиста гігієна Догляд за шкірою обличчя. Косметичні засоби (лосьйони, креми, тощо), їх характеристика. Правила користування залежно від характеристики на упаковках. Застосування косметичних засобів залежно від мети, стану шкіри, пори року. <i>Практичні роботи</i> Вправи в протиранні шкіри обличчя	<i>Учень знає:</i> правила догляду за шкірою обличчя; види косметичних засобів для догляду за шкірою обличчя і правила користування ними. <i>Уміє:</i> добирати косметичні засоби залежно від мети, стану шкіри, пори року; правильно користуватися косметичними засобами; читати рекомендації на упаковках, визначати призначення, спосіб	Розширення обсягу пам'яті на основі відтворення і збагачення інформації про косметичні засоби догляду за шкірою; розвиток аналітичного сприймання при встановленні стану шкіри та її властивостей; формування наочно-дійового мислення під час визначення та підбору косметичних засобів залежно від

		лос'їоном, нанесення крему.	користування, термін придатності. *розуміє значення догляду за шкірою обличчя, з допомогою підбирає косметичні засоби та визначає правила застосування, вміє з допомогою дорослого застосовувати косметичні засоби по догляду за шкірою обличчя	особливостей шкіри та способу застосування. Уточнення та збагачення активного словника назвами косметичних та парфумерних засобів. Виховання дбайливого ставлення до особистої зовнішності.
2	6	Догляд за одягом Прання одягу із шерстяних і синтетичних тканин у домашніх умовах. Правила сушіння. Прасування блузок, сорочок, суконь. Заклади, що надають послуги з прання білизни та одягу (пральні, банно-пральні комбінати, , пральні самообслуговування, будинки побугу). Види послуг. <i>Практичні роботи</i> Прання та сушіння одягу із шерстяних і синтетичних тканин Прасування блузок, сорочок, суконь.	Учень має уявлення: Про особливості прання, сушіння і прасування одягу із шерстяних і синтетичних тканин, про заклади, що надають послуги з прання білизни та одягу <i>Знає:</i> правила прання і сушіння виробів із шерстяних і синтетичних тканин; правила і послідовність прасування виробів, види послуг, що надає пральня; про підготовку речей до здавання у пральню. <i>Уміє:</i> прати і сушити вироби з шерстяних і синтетичних тканин; прасувати сорочки, блузки, сукні, дотримуватися правил безпеки. *має основні уявлення про особливості прання і сушіння виробів із шерстяних і синтетичних тканин; з допомогою відбирає речі для прання із шерстяних і синтетичних тканин, ємності та засоби для прання; розуміє необхідність дотримання температурного режиму при прасуванні.	Формування стійких понять про окремі види тканин (шерстяні, синтетичні). Формування наочно-логічного мислення шляхом визначення властивостей тканин і на цій підставі здійснення правильного прання та прасування. Становлення практичної діяльності шляхом засвоєння послідовності етапів здійснення ручного прання шерстяних та синтетичних виробів. Розширення та уточнення уявлень про правила користування пральнею.
3	14	Культура харчування Вироби з тіста.	Учень має уявлення: про вироби з тіста,	Формування наочно-дійового мис-

		<p>Кондитерські вироби. Технологія приготування виробів з тіста (млинців, вареників, печива). Приготування домашніх заготівель із овочів, фруктів і ягід. Консервування, квашення, соління, сушіння, приготування варення. Складання меню сніданку, обіду, вечері, на день, на тиждень.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Приготування млинців, печива та інших виробів з тіста. Консервування овочів, фруктів, ягід. Вправи у складанні меню.</p>	<p>домашні заготівлі. <i>Знає:</i> способи й послідовність приготування виробів з тіста, домашніх заготівель із овочів, фруктів і ягід (квашення, соління, сушіння, консервація, приготування варення). <i>Уміє:</i> готувати вироби з тіста за рецептами; оформляти ці вироби; консервувати овочі, фрукти, ягоди за рецептами; варити варення; складати меню сніданку, обіду й вечері, враховуючи наявність продуктів і правила раціонального харчування; користуватися посібниками з кулінарії. *називає вироби з тіста, виконує окремі технологічні операції при приготуванні виробів з тіста; відрізняє домашні заготівлі різних способів приготування.</p>	<p>лення під час визначення та засвоєння послідовності етапів приготування виробів з тіста, консервування. Удосконалення рухових навичок на основі обробки фруктів та овочів, що готуються для консервування; формування вмінь орієнтуватися у часі з метою визначення тривалості приготування окремих страв. Виховання свідомого засвоєння необхідності додержуватися санітарно-гігієнічних правил під час приготування їжі.</p>
4	6	<p>Сім'я. Догляд за немовлям. Догляд за немовлям (годування із соски і ложечки, купання, одягання пеленання, прибирання постелі, правила утримання дитячого посуду, іграшок).</p> <p><i>Практичні роботи</i> Вправи у купанні, одяганні, пеленанні ляльки; миття дитячого посуду, іграшок</p>	<p><i>Учень знає:</i> правила й періодичність годування дитини із соски, і ложечки, купання дитини; послідовність одягання і пеленання немовляти; санітарно-гігієнічні вимоги до утримання дитячої постелі, посуду, іграшок. <i>Уміє:</i> купати, одягати, пеленати ляльку; годувати ляльку з ложечки чи з соски. *успішно усвідомлює особливості догляду за немовлям; з допомогою вчителя може купати, одягати, пеленати ляльку; годувати ляльку з ложечки чи з соски</p>	<p>Уточнення й розширення уявлень про сім'ю, про догляд за немовлям; формування навичок догляду за немовлям; формування навичок практичної діяльності по догляду за немовлям шляхом визначення та засвоєння послідовності одягання, пеленання, годування, купання немовляти; розвиток у школярів відчуття часу на основі визначення періодичності годування немовляти.</p>

				Виховання в учнів бажання турбуватися про молодших членів сім'ї.
5	4	<p>Культура поведінки Культура спілкування юнака й дівчини при знайомстві, у громадських місцях, вдома Зовнішній вигляд молодих людей. Косметичні засоби. Прикраси, зачіска, одяг (добір із врахуванням віку, темпераменту, тематики майбутнього заходу).</p>	<p>Учень <i>знає</i>: правила поведінки юнака і дівчини при знайомстві, у громадських місцях, вдома; вимоги до зовнішнього вигляду молодих людей. <i>Уміє</i>: ввічливо поводити себе при знайомстві, у громадських місцях (в кіно, на танцях і т.і.), вдома; додержуватись правил особистої гігієни, добирати косметичні засоби, прикраси, зачіску, одяг відповідно виду майбутнього заходу (збори, відвідання театру, танці, турпохід тощо). *під контролем дорослого дотримується основних правил поведінки при знайомстві, в громадських місцях, орієнтується у виборі одягу відповідно до майбутнього заходу.</p>	<p>Формування вміння дбайливо ставитись до себе, до своєї зовнішності, розвивати естетичний смак; виховання навичок культурного спілкування на прикладі доброзичливого та ввічливого ставлення до однолітків; корекція морально-етичних норм. Розвиток усного мовлення на основі розширення інформації про мовний етикет, розширення та збагачення лексики словами подяки, вітання, вибачення.</p>
6	6	<p>Догляд за житлом Прибирання кухні, санвузла, догляд за ванною, унітазом, раковинами. Миючі засоби, що використовуються при прибиранні кухні й санвузла (назви, види упаковок). Інструкції до миючих засобів (призначення, спосіб застосування, застереження) на упаковках. <i>Практичні роботи</i> Миття кахельних стін, чищення раковин.</p>	<p>Учень <i>знає</i>: правила і періодичність прибирання кухні і санвузла; миючі засоби, що використовуються при прибиранні кухні, санвузла. <i>Уміє</i>: мити кахельні стіни, чистити раковини; користуватися друкованими інструкціями до миючих засобів, що використовуються при прибиранні кухні й санвузла; дотримуватись правил безпеки при користуванні</p>	<p>Формування стійких понять про устаткування приміщень кухні, санвузла; формування наочно-дійового мислення на основі визначення та засвоєння етапів їх прибирання; формування елементів самостійності на основі вибору миючих засобів відповідної їх призначення, інструкції. Розвиток уміння орієнтуватися у часі шляхом встановлення</p>

			миючими засобами. * ознайомлений з вимогами до санітарного стану кухні, ванної кімнати, туалету; з допомогою дорослих виконує прибирання.	періодичності прибирання. Виховання у дітей бережливого ставлення до свого будинку, бажання підтримувати чистоту та порядок в ньому.
7	4	<p>Транспорт Міжміський залізничний транспорт. Вокзали. Довідкова служба вокзалів. Розклад руху поїздів. Види пасажирських вагонів. Придбання залізничних квитків. Правила перевезення багажу. Камера зберігання багажу (види камер, місце знаходження, правила користування, термін зберігання)</p> <p><i>Екскурсія</i> Екскурсія на залізничний вокзал.</p>	<p>Учень має уявлення: про призначення вокзалів і основних служб вокзалів; про порядок придбання залізничних квитків (купівля в касі, замовлення по телефону і за допомогою листівки); про порядок здавання і одержання багажу у камері схову.</p> <p><i>Знає:</i> види пасажирських вагонів (загальний, плацкартний, купейний, м'який); правила перевезення багажу; види довідкових служб; види камер схову; строки і вартість зберігання багажу.</p> <p>* має уявлення про міжміський залізничний транспорт, розуміє призначення залізничного вокзалу, розкладу руху поїздів, камер зберігання багажу, порядок придбання квитка; з допомогою дорослого виконує правила посадки до вагону відповідно квитку.</p>	<p>Формування стійких уявлень про призначення вокзалів та їх служб; розвиток пам'яті на основі засвоєння та відтворення інформації про залізничний транспорт та його функції. Розвиток зв'язного мовлення під час звертання до каси та довідкового бюро і міння удіяти відповідно одержаним відомостям. Виховання у учнів уміння самостійно та усвідомлено вирішувати проблеми: як придбати необхідний квиток, що робити коли запізнився на потяг, або у камері схову не приймають багаж.</p>
8	4	<p>Торгівля Універсами, супермаркети, гіпермаркети, торгівельні центри. Розміщення товарів. Відділи, служби магазинів. Порядок придбання товарів.</p> <p><i>Практичні роботи,</i></p>	<p>Учень має уявлення: про призначення універсамів, великих торгівельних центрів.</p> <p><i>Знає:</i> асортимент товарів у різних магазинах; вартість основних продовольчих і промислових товарів.</p> <p><i>Уміє:</i></p>	<p>Розвиток пам'яті на основі відтворення назв великих магазинів, їх відділів, служб та асортименту товарів в них; розвиток уваги на основі обстеження продуктів споживання та визначення їх якості і терміну</p>

		<p><i>екскурсія</i> Вправи у рахуванні вартості покупок. Екскурсія в супермаркет (торгівельний центр).</p>	<p>вибирати покупку, визначати придатність товару (термін зберігання, тощо), підраховувати вартість покупок; культурно поводити себе в магазині. * з допомогою дорослого частково називає відділи великих торговельних центрів та орієнтується в них, знаходить необхідний товар, дотримується правил поведінки та купівлі.</p>	<p>придатності. Розвиток практично-дієвого мислення на основі розширення уявлення про ціни на товари та виконання розрахунку вартості покупок.</p>
9	4	<p>Засоби зв'язку Телефон. Користування домашнім телефоном, міським телефоном-автоматом. Користування телефонним довідником. Виклик міліції, пожежної, аварійних служб при витоку газу, пошкодженні водопроводу, несправності електромережі; одержання довідок по телефону, служба точного часу («Годинник, що говорить»). Культура розмови по телефону. Мобільний зв'язок. Міжміський телефонний зв'язок. Оплата послуг телефонного зв'язку. <i>Екскурсія</i> Екскурсія до магазину мобільного зв'язку.</p>	<p><i>Учень знає:</i> правила користування міським телефоном-автоматом, домашнім телефоном; правила користування телефонним довідником; де знайти номери телефонів термінового виклику(пожежної служби, аварійних служб, міліції і т.ін.); правила користування міжміським автоматичним телефонним зв'язком, мобільним зв'язком; <i>Уміє:</i> пояснити причину дзвінка по телефону термінового виклику; одержувати по телефону довідки, дізнаватися про час; культурно розмовляти по телефону; користуватися мобільним зв'язком, телефонним апаратом. *розрізняє види телефонного зв'язку, ознайомлений з правилами користування ними, з телефонним довідником, з правилами культури спілкування по телефону; знає номери екстрених служб, може самостійно здійснити виклик.</p>	<p>Розширення та уточнення уявлень про види телефонного зв'язку; формування вмінь знаходити і сприймати інформацію телефонного довідника; розвиток пам'яті шляхом засвоєння телефонних номерів служб допомоги і порятунку. Вдосконалення навичок культури спілкування, розвиток вміння висловити свою думку, слухати відповідь, адекватно діяти.</p>

10	4	<p>Медична допомога Перша медична допомога при нещасних випадках (опіках, обморожуванні, отруєнні, тепловому і сонячному ударах). Перша допомога потопаючим. Глистяні захворювання і заходи їх запобігання.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Вправи у наданні першої допомоги при опіках, обморожуванні, отруєнні, тепловому і сонячному ударах. Перша допомога утопаючому.</p>	<p><i>Учень знає:</i> прийоми надання першої допомоги при нещасних випадках (правила обробки ураженої при опіках ділянки шкіри, промивання шлунка при отруєнні, заходи при обмороженні різних ступенів, при сонячних і теплових ударах); види глистяних захворювань і заходи їх попередження. <i>Уміє:</i> надавати першу допомогу при опіках, обмороженні; надавати першу допомогу потопаючому. *розуміє значення першої медичної допомоги при нещасних випадках; вміє звернутися до дорослих про надання першої медичної допомоги потерпілим.</p>	<p>Розширення та засвоєння уявлень про види першої медичної допомоги. Формування діяльності шляхом визначення послідовності та засвоєння правил надання першої медичної допомоги при нещасних випадках. Виховання навичок співчуття та емпатичної взаємодії відносно людей, які потребують допомоги.</p>
11	4	<p>Установи та організації Підприємства побутового обслуговування населення. Види послуг. Правила користування послугами. Професії працівників. Розклад роботи, Термін виконання замовлення, вартість виконання замовлення. Підприємства, що надають житлово-комунальні послуги (водо-, газо- та електропостачання, опалення, вивезення побутових відходів, утримання будинків і прибудинкових територій, ремонт будинків, комунікацій)</p> <p><i>Екскурсії</i></p>	<p><i>Учень має уявлення:</i> про призначення підприємств побутового та житлово-комунального обслуговування населення, види їх послуг. <i>Знає:</i> місцезнаходження підприємств побутового та житлово-комунального обслуговування; види послуг; правила користування послугами; професії працівників підприємств. <i>Уміє:</i> звертатися із запитаннями, проханнями, заявками до працівників побутового та житлово-комунального обслуговування *мають уявлення про підприємства обслуговування населення, їх послуги;</p>	<p>Збагачення та уточнення уявлень про підприємства побутового та житлово-комунального обслуговування та їх специфіку, послуги; розвиток просторової орієнтації шляхом визначення місцезнаходження цих підприємств. Розвиток усного мовлення під час спілкування з працівниками служби побуту; формування вміння вести змістовну бесіду, одержувати відповідь на запитання, приймати відповідне рішення.</p>

		Екскурсія на підприємство побутового обслуговування населення.		
12	12	<p>Бюджет сім'ї Основні статті витрат (харчування, утримання житла, придбання одягу і взуття, культурні потреби, допомога родичам). Витрати на харчування. Книга витрат. Планування витрат на день, на два, на тиждень, з урахуванням бюджету і складу сім'ї. Великі покупки (одяг, меблі, взуття тощо).</p> <p><i>Практичні роботи</i> Вправи у веденні книги витрат, плануванні витрат на день, два, тиждень (на конкретних прикладах). Вправи у плануванні великих покупок (на конкретних прикладах).</p>	<p><i>Учень знає:</i> основні статті витрат у сім'ї; облік витрат; спосіб планування великих покупок; приблизну вартість основного одягу, взуття, меблів тощо.</p> <p><i>Уміє:</i> підраховувати витрати; планувати витрати на день, два, тиждень з урахуванням бюджету сім'ї; планувати великі покупки. *мають уявлення про основні статті витрат сімейного бюджету; з допомогою вчителя складають план витрат.</p>	Формування стійких понять про сімейний бюджет та основні види витрат у родині. Розвиток наочно-логічного мислення шляхом визначення та планування великих покупок відповідно матеріальних можливостей сім'ї. Виховання у учнів вміння усвідомлювати власні потреби, співвідносити їх із можливостями сімейного бюджету.
Дев'ятий клас – 70 годин				
1	2	<p>Особиста гігієна Шкідливість куріння. Шкідливість алкоголю.</p>	<p><i>Учень має уявлення:</i> про шкідливість куріння для курців і оточуючих; про шкідливий вплив алкоголю на організм людини; про соціальні наслідки, до яких призводять погані звички. *ознайомлений із інформацією про шкідливу дію на організм тютюну і алкоголю, про соціальні наслідки, до яких призводять погані звички.</p>	Уточнення та розширення уявлень про шкідливість алкоголю та куріння для здоров'я людини; формування причинно-наслідкових зв'язків на основі розуміння шкідливого впливу алкоголю й куріння на здоров'я підлітка та необхідність у зв'язку з цим боротися з ними; формування вмінь усвідомлено та відповідально ставитись до власного здоров'я та вести здоровий спосіб життя.
2	6	Догляд за одягом та	<i>Учень має уявлення:</i>	Формування

		<p>взуттям Вибір одягу та взуття при купівлі. Розміри одягу та взуття. Інструкції на упаковках. Гарантійні строки носіння, умови повернення. Використання одягу за призначенням. Стиль в одязі. Мода. Журнал мод. Систематичний догляд за одягом і взуттям (щоденний, сезонний). Види плям: фруктові, від олії, фарби, крові, молока, шоколаду, кави. Виведення дрібних плям з одягу в домашніх умовах (засоби, правила виведення). Техніка безпеки при користуванні засобами для виведення плям.</p> <p><i>Експурсія</i> Експурсія в спеціалізований магазин, визначення розмірів одягу і взуття.</p>	<p>про підбір одягу та взуття відповідно до потреб та естетичних смаків; про дію засобів виведення плям на різні види тканин. <i>Знає :</i> розміри одягу та взуття, гарантійні строки носіння, правила повернення; засоби виведення плям у домашніх умовах; санітарно-гігієнічні вимоги і правила техніки безпеки при роботі із засобами для виведення плям. <i>Вміє :</i> добирати одяг та взуття відповідно; користуватися журналом мод; раціонально вибирати товари, враховуючи їх призначення і власні можливості; виводити плями різними способами; користуватися інструкціями на упаковках різних засобів. *має уявлення про розміри одягу та взуття; вміє добирати одяг і взуття свого розміру; розуміє необхідність систематичного догляду; з допомогою дорослих розрізняє окремі плями та добирає засоби виведення.</p>	<p>дбайливого ставлення до себе та своєї зовнішності шляхом систематичного догляду за предметами свого одягу; формування уявлень про зовнішню та внутрішню привабливість; формування наочно-логічного мислення в процесі визначення та підбору одягу і взуття за розміром; формування усвідомленого ставлення до власних потреб та бажань і вміння співвідносити їх зі своїми можливостями в процесі придбання одягу в магазині. Виховання естетичного смаку на основі добирання вбрання за журналом мод. Розвиток практичних навичок догляду за одягом (виведення плям, чистка).</p>
3	12	<p>Культура харчування Основні компоненти їжі та їх роль у харчуванні дитини. Харчування дітей ясельного віку. Гігієнічні вимоги. Готування страв для дітей ясельного віку в домашніх умовах. Готові дитячі харчові суміші, рекомендації на упаковках. Дієтичне харчування.</p>	<p>Учень <i>має уявлення:</i> Про дитяче та дієтичне харчування, способи його приготування, кухонну техніку. <i>Знає :</i> основні компоненти дитячого та дієтичного харчування; меню дитини ясельного віку. <i>Вміє:</i> складати меню для дитини ясельного віку; готувати окремі страви;</p>	<p>Розширення уявлень про харчування дітей ясельного віку, про дієтичне харчування. Розвиток та становлення практичної діяльності на основі виконання рекомендацій, що надаються у рецептах дитячого та дієтичного харчування.</p>

		<p>Основні дієти. Способи приготування дієтичних страв. Скороварка, пароварка. Кухонна техніка (блендер, мультиварка)</p> <p><i>Практичні роботи</i> Приготування овочевого та фруктового пюре, манної каші, парових страв.</p>	<p>читати вказівки, рекомендації на упаковках для дитячого та дієтичного харчування. *ознайомлений з дитячим та дієтичним харчуванням, його відмінностями від звичайного харчування; способами приготування дієтичних страв; з допомогою дорослого може приготувати страву із готової дитячої харчової суміші.</p>	
4	4	<p>Сімейні стосунки Шлюб і сім'я. Правові основи шлюбу. Функції сім'ї. Морально-етичні основи шлюбу. Конфліктні ситуації. Гігієна шлюбу.</p>	<p>Учень має уявлення: про правові основи шлюбу, морально-етичні основи вступу в шлюб, що таке сім'я і її функції, про гігієну шлюбу. <i>Знає :</i> про різні ситуації стосунків між молодими людьми морально-етичного характеру; про конфліктні ситуації *має уявлення про елементарні правові основи шлюбу, розуміє обов'язки чоловіка і дружини, зорієнтований на безконфліктне вирішення різних ситуацій, на дотримання гігієни шлюбу.</p>	<p>Уточнення та розширення уявлень про сім'ю та сімейні відносини; формування стійких понять про правові та морально-етичні основи шлюбу; Виховання позитивного ставлення до сім'ї, сімейних традицій, турботливого ставлення до її членів. Формування умінь аналізувати конфліктні ситуації, давати їм оцінку, знаходити взаємопорозу-міння. Розширення уявлень про санітарно-гігієнічну культуру молоді, гігієну шлюбу, здоровий спосіб життя.</p>
5	4	<p>Культура поведінки Культура поведінки при відвідуванні культурно-розважальних закладів та закладів громадського харчування: кафе, ресторанів, розважальних центрів, дискотек, тощо.</p>	<p>Учень <i>знає :</i> правила культури поведінки при відвідуванні культурно-розважальних закладів та закладів громадського харчування. <i>Уміє :</i> правильно поводити себе</p>	<p>Вдосконалення навичок культури спілкування на прикладі відвідування культурно-розважального закладу. Розвиток логічного мислення на основі</p>

			<p>при відвідуванні кафе, ресторанів, розважальних центрів, дискотек, тощо; користуватися гардеробною, робити замовлення. *ознайомлений з правилами культури поведінки при відвідуванні культурно-розважальних закладів та закладів громадського харчування.</p>	<p>аналізу різних ситуацій та поведінки людей. Формування навичок мовного етикету.</p>
6	6	<p>Догляд за житлом Раціональне розташування меблів у квартирі. Інтер'єр. Добір штор, тюлі, світильників. Догляд за ними. Частковий ремонт квартири (побілка стелі, замазування щілин, фарбування рам, дверей, підлоги). Дрібний ремонт (вбивання цвяхів, вкручування шурупів). Інструменти. Правила безпечної роботи.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Вправи у раціональному розташуванні меблів, доборі деталей інтер'єра Екскурсія до магазину будівельних матеріалів.</p>	<p>Учень <i>знає</i> : правила розташування меблів у квартирі (з урахуванням розміру і особливості площі, призначення кімнат, наявність меблів); вимоги до добору штор, занавісок, світильників та інших деталей інтер'єра; правила збереження житлового фонду; прийоми часткового ремонту квартири <i>Уміє</i>: розташовувати меблі в квартирі (на макеті); добирати деталі інтер'єра; орієнтуватися в рецептах приготування побілки, замазки; дотримуватись правил техніки безпеки при проведенні дрібних ремонтних робіт. *знає призначення кімнат, може підібрати для них основні меблі; виконує окремі трудові завдання при проведенні дрібних ремонтних робіт.</p>	<p>Розвиток просторової орієнтації на площі квартири з метою раціонального розташування меблів; розвиток наочно-образного мислення при доборі меблів в кімнатах відповідно до їх призначення. Виховання естетичних смаків як складової культури; формування уміння естетично сприймати різні об'єкти інтер'єру квартири: занавіски, світильники; розвиток естетичної спостережливості. Становлення діяльності в процесі виконання дрібного ремонту квартири.</p>
7	4	<p>Транспорт Міжміський автотранспорт. Автовокзал. Основні автобусні маршрути. Розклад руху автобусів. Придбання квитків.</p>	<p>Учень <i>має уявлення</i>: про призначення міжміського автовокзалу, річкового й морського порту <i>Знає</i>: основні автобусні</p>	<p>Розширення та засвоєння стійких уявлень про водний та автотранспорт та його функції; розвиток просторової орієнтації в</p>

		<p>Вартість проїзду. Водний транспорт. Основні маршрути. Річковий та морський вокзали.</p> <p><i>Екскурсія</i> Екскурсія на автовокзал (автобусну станцію).</p>	<p>маршрути; основні маршрути водного транспорту. <i>Уміє:</i> користуватися розкладом; визначати вартість проїзду; купувати квиток; звертатися за довідкою. * має уявлення про міжміський автотранспорт, водний транспорт, розуміє призначення автовокзалів, розкладу руху транспорту, порядок придбання квитка, правила поведінки пасажирів.</p>	<p>процесі визначення автобусного маршруту відповідно цілі поїздки; розвиток наочно-дійового мислення при формуванні умінь користуватися розкладом, касою, службою довідки на вокзалі. Вдосконалення навичок культури спілкування на прикладі звернення по допомогу до довідкової служби, розвиток усного мовлення.</p>
8	4	<p>Торгівля Ринок. Роль ринку у забезпеченні населення продуктами харчування й реалізації сільськогосподарських продуктів. Відділи ринку. Ціни на товари. Правила торгівлі на ринку. Права споживача.</p> <p><i>Екскурсія</i> Екскурсія на ринок.</p>	<p><i>Учень має уявлення:</i> про призначення ринку. <i>Знає:</i> відділи ринку; ціни на окремі товари; правила торгівлі на ринку; права споживачів. <i>Уміє:</i> добирати покупки відповідно до своїх потреб і можливостей; ввічливо звертатися до продавця; підраховувати вартість покупок. *ознайомлений з призначенням ринку, його відділами, правилами купівлі товарів; з допомогою дорослого виконує покупки.</p>	<p>Розширення обсягу пам'яті на основі відтворення інформації про сферу торгівлі на прикладі ринку; збагачення, уточнення та конкретизація уявлень про види товарів на ринку і їх ціну. Формування наочно-логічного мислення шляхом визначення ціни на продукти та усвідомленого співвідношення цін зі своїми можливостями. Формування навичок культури спілкування, збагачення лексики словами звернення, вибачення, подяки.</p>
9	4	<p>Засоби зв'язку Фінансові послуги пошти: грошові перекази, виплата і доставка пенсій, грошової допомоги, прийом комунальних платежів. Заповнення бланків грошових переказів. Вартість відправлення переказів.</p>	<p><i>Учень знає:</i> Види фінансових послуг пошти; види передачі інформації (факс, інтернет); призначення соціальних мереж. <i>Уміє:</i> заповнювати бланки грошових переказів за зразком. *має окремі уявлення про</p>	<p>Розвиток пам'яті на основі запам'ятовування інформації про види фінансових послуг пошти; розвиток наочно-логічного мислення при визначенні вартості відправлення грошових переказів; Розвиток письмового</p>

		Оплата послуг через термінали. Передача інформації через факс. Інтернет як засіб комунікації людей, отримання інформації та послуг. Соціальні мережі.	фінансові послуги пошти, про передачу інформації через факс, інтернет.	мовлення в процесі заповнення бланків.
10	6	Медична допомога Перша допомога при ранах. Зупинка кровотечі. Види пов'язок. Перша допомога при забоях, вивихах, переломах. Травматологічний пункт. Судинна недостатність. Непритомність, колапс. Перша допомога. <i>Практичні роботи</i> Вправи в зупинці кровотечі, накладання пов'язок на рану, фіксації пошкодженої кінцівки за допомогою пов'язки чи тимчасової шини.	Учень <i>знає</i> : правила зупинки кровотечі; оброблення рани і накладання пов'язки, заходи попередження ускладнень після мікротравм; надання першої медичної допомоги при сильних забоях (спокій, компрес), при розтягненнях та вивихах (спокій і фіксація кінцівок за допомогою пов'язки чи тимчасової шини); правила надання першої допомоги непритомності (свіже повітря, нашатир). <i>Вміє</i> : обробляти рани і накладати пов'язки *розуміє значення першої медичної допомоги при травмуваннях, непритомності; вміє звернутися до дорослих про надання першої медичної допомоги потерпілим.	Розширення обсягу пам'яті на основі засвоєння інформації про види травм; формування наочно-дійового мислення шляхом встановлення виду травми, порядку надання допомоги. Формування стійких понять про необхідність додержання санітарно-гігієнічних вимог під час надання невідкладної медичної допомоги. Виховання таких якостей як співчуття та взаємодопомога.
11	4	Установи та організації Органи місцевого самоврядування (міська і сільська Ради) Їх функції, Установи місцевого і державного управління. Їх відділи. <i>Екскурсія</i> Екскурсія до виконавчого органу (на вибір) міської чи сільської Ради.	Учень <i>має уявлення</i> : Про органи місцевого самоврядування, управління <i>Знає</i> : адресу місцевої Ради, управлінських установ; функції деяких відділів. *з допомогою вчителя називає органи місцевого самоврядування, управління; ознайомлений з їх функціями.	Розширення обсягу пам'яті на основі відтворення та збереження інформації про органи місцевого самоврядування, управління; розвиток пам'яті шляхом визначення та запам'ятовування адреси міської (районної) держадміністрації та

				переліку її відділів. Формування навичок соціальної компетентності шляхом визначення функцій окремих відділів установи місцевого і державного управління.
12	8	<p>Бюджет сім'ї Утримання житла: - оплата житлової площі та комунальних послуг; заповнення квитанцій; - оплата за воду (зняття показників лічильників; підрахунок вартості спожитої води, заповнення квитанцій); - оплата за електроенергію (зняття показників лічильників; підрахунок вартості витраченої електроенергії; заповнення квитанцій); - плата за газ (зняття показників лічильника, підрахунок вартості спожитого газу; заповнення квитанцій); Плата за користування квартирним телефоном, інтернетом, кабельним телебаченням.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Заповнення квитанцій на оплату житлової площі та комунальних послуг. Зняття показників лічильників, підрахунок вартості використаної електроенергії, газу, води. Заповнення квитанцій.</p>	<p><i>Учень знає:</i> розмір квартплати; розмір і порядок внесення плати за телефон, телебачення, інтернет; періодичність оплати житлової площі й комунальних послуг; тарифи на електроенергію, воду і газ; установи, що приймають платежі.</p> <p><i>Уміє:</i> знімати показники лічильника і підраховувати вартість витраченої електроенергії, води, газу; заповнювати квитанції за зразком. * розуміє необхідність оплати житлово-комунальних послуг; вирізняє платіжну квитанцію.</p>	Розвиток аналітичного мислення на основі визначення показників лічильників та співвідношення їх з попередніми даними. Виховання в учнів ощадливого відношення до енергоресурсів та вміння співвідносити їх вартість з власними можливостями.
13	4	<p>Працевлаштування Вибір майбутньої роботи відповідно до отриманої професії. Способи пошуку роботи (центри</p>	<p><i>Учень знає:</i> Способи пошуку роботи, уснови і відділи працевлаштування; порядок оформлення на</p>	Формування вміння орієнтуватися в способах пошуку роботи, отримувати інформацію про

		зайнятості, оголошення, інтернет). Резюме. Оформлення на роботу. Документи, необхідні для зарахування на роботу. Права і обов'язки працівника. Трудова дисципліна. <i>Практичні роботи</i> Вправи у пошуку роботи на обрану професію серед оголошень у пресі.	роботу, необхідні документи для вступу, права і обов'язки працівника <i>Уміє:</i> Знаходити необхідну інформацію про вакансії, складати коротке резюме, добирати документи для зарахування; звертатися до роботодавця чи у відділ кадрів установ для влаштування на роботу.	можливу роботу та співвіднести її з набутою професією. Розвиток писемного мовлення на основі складання ділових паперів. Виховання усвідомленого ставлення до необхідності працевлаштування як умови забезпечення свого існування.
14	2	Основні персональні документи Документи, що посвідчують особу (свідоцтво про народження, паспорт). Ідентифікаційний код. Порядок отримання, користування.	Учень <i>знає:</i> Назви і види основних документів, що посвідчують особу, їх значення, порядок отримання. <i>Уміє:</i> Користуватися персональними документами за призначенням. *знає назви персональних документів, розрізняє їх за виглядом, розуміє важливість їх існування та збереження.	Формування усвідомлених уявлень про види персональних документів, що посвідчують особу, порядок їх використання. Виховання відповідального і бережливого ставлення до документів.
Десятий клас – 70 год.				
1	2	Особиста гігієна Випадкові статеві стосунки. Їх наслідки. Наркотична залежність.	Учень <i>має уявлення:</i> про небезпечність випадкових статевих стосунків; про венеричні захворювання; про шкідливість наркотичних речовин; про СНІД. <i>Знає:</i> про культуру статевих стосунків; про необхідність боротьби з наркоманією; про способи поширення, запобігання СНІДу. *має уявлення про безпеку від наркотичної залежності, зараження ВІЛ.	Формування усвідомленої поведінки у колі оточуючих людей; розвиток уявлень про змістовне проведення вільного часу, формування навичок здорового способу життя.
2	6	Догляд за одягом та взуттям Оновлення одягу (заміна	Учень <i>має уявлення:</i> про стиль одягу; моду на одяг; про	Формування наочно-логічного мислення шляхом добирання

		<p>дрібних деталей). Оздоблення одягу. Характеристика догляду одягом з різних текстильних матеріалів.</p> <p><i>Практичні роботи</i> Розпізнавання стандартних знаків догляду за текстильними виробами.</p>	<p>види оздоблення одягу; про характеристику догляду за одягом з різних текстильних матеріалів. <i>Знає:</i> назви елементів одягу; способи оновлення одягу за допомогою дрібних деталей; види оздоблення одягу; стандартні знаки характеристики догляду за текстильними виробами. <i>Уміє:</i> використовувати одяг за призначенням (робочий, діловий, вечірній, спортивний); добирати одяг (по стилю, моді, оздобленню) відповідно віку; користуватися журналами мод; читати стандартні знаки-характеристики догляду за текстильними виробами. *має уявлення про окремі способи оновлення та оздоблення одягу; з допомогою дорослого добирає одяг за призначенням.</p>	<p>одягу за призначенням, підбору оздоблення одягу. Формування понять про зовнішню і внутрішню привабливість людини, потреби слідкувати за модою. Розвиток естетичного смаку як складової культури людини.</p>
3	14	<p>Культура харчування Національні страви. Приготування національних страв. Повсякденні та святкові страви. Меню святкового столу. Обрядова їжа. Сервірування святкового столу</p> <p><i>Практичні роботи</i> Складання меню святкового столу. Приготування національних страв: повсякденних, святкових, обрядових.</p>	<p>Учень має уявлення Про основні національні страви, про різницю між святковою і обрядовою їжею. <i>Знає:</i> способи приготування національних страв, окремих страв обрядово їжі; відмінності у меню святкового столу; правила сервірування святкового столу. <i>Уміє:</i> готувати національні страви за рецептами; сервірувати святковий стіл; готувати окремі обрядові страви за рецептами. *називає окремі</p>	<p>Розвиток пам'яті на основі збагачення і відтворення інформації про національні свята і обряди; формування наочно-дійового мислення шляхом знайомства з національними та обрядовими стравами. Виховання у учнів почуття поваги до національних традицій через свята, обряди, приготування національних страв; виховання естетичного смаку під час сервірування</p>

			національні та обрядові страви, розуміє відмінності у меню святкового столу; з допомогою дорослого сервірує святковий стіл.	святкового столу, складання святкового меню.
4	4	Сімейні стосунки Сім'я. Фінансово-матеріальне забезпечення сім'ї. Сімейні традиції, дозвілля та відпочинок. Дотримання морально-етичних норм у відносинах.	Учень <i>має уявлення</i> : про основи сімейних стосунків, сімейні традиції, організацію дозвілля і відпочинку в сім'ї; про морально-етичні норми стосунків у сім'ї; про фінансово-матеріальне забезпечення та обов'язки членів сім'ї щодо його збереження і зміцнення. *називає окремі традиції своєї сім'ї в побуті, дозвіллі та відпочинку	Формування усвідомленого поняття про фінансово-матеріальні основи існування сім'ї. Формування позитивного ставлення до сім'ї і своїх обов'язків в ній: турбуватися про сім'ю, її членів, відповідально відноситись до виконання домашніх обов'язків по догляду і збереженню майна. Формування логічного мислення шляхом встановлення причинно-наслідкових зв'язків в процесі з'ясування та аналізу різних ситуацій. Виховання дбайливого ставлення до домашніх речей, сімейних традицій і реліквій, домашніх свят.
5	4	Культура поведінки Товаришування і дружба. Любов як вище людське почуття.	Учень <i>має уявлення</i> : про сутність товаришування і дружби як форм моральних відносин між людьми; взаємозв'язок дружби і товаришування; норми поведінки, які регулюють відносини дружби, сутність кохання як високого людського почуття, здатного збагатити людину духовно. <i>Уміє</i> : розрізняти такі поняття як товаришу-	Формування уявлень про значення дружби і товаришування у людських стосунках; виховання уміння ставитись до інших доброзичливо, з повагою, бути відповідальним у дружніх взаєминах; формування уявлень про любов як почуття, що відображає духовний рівень

			вання, дружба, кохання. *має уявлення про важливість товаришування і дружби у відносинах між людьми, про кохання як високе людське почуття.	культури особистості
6	4	Догляд за житлом Художнє оформлення інтер'єру (освітлення сучасної квартири, колір у квартирі, шпалери та художній текстиль, твори мистецтва). Частковий ремонт у квартирі (оздоблення стін шпалерами). <i>Практичні роботи</i> Вправи у розташуванні місцевого освітлення у квартирі, доборі кольору кімнати залежно від розташування та функціонального призначення, доборі шпалер.	Учень <i>знає</i> : правилахудожнього оформлення інтер'єру(розташування уквартирі світильників, меблів,предметівдекору), правила підбору кольору залежно від розташування кімнати та призначення; види шпалер; способи наклеювання шпалер. <i>Уміє</i> : створювати затишок у кімнаті; раціонально підібрати шпалери *розуміє естетичне значення художнього оформлення інтер'єру	Формування естетичного смаку під час оформлення інтер'єру шляхом підбору кольорової гами шпалер, текстилю, розташування освітлення. Виховання почуття прекрасного шляхом сприймання творів мистецтва як складової загальнолюдської культури.
7	2	Транспорт Авіатранспорт. Аеровокзал. Маршрути літаків. Порядок придбання квитків. Вартість проїзду. Служби аеровокзалу.	Учень <i>знає</i> : призначення авіатранспорту, основні маршрути літаків; розклад служби аеровокзалу; порядок придбання і повернення квитків; правила посадки в літак; вартість проїзду. <i>Уміє</i> : орієнтуватися у розкладі; визначати маршрут, придбати квиток. *має уявлення про призначення авіатранспорту	Розвиток пам'яті на основі засвоєння інформації про служби аеровокзалу та їх функції. Розвиток діяльності на основі вмінь орієнтуватися у розкладі, визначати маршрут, оплачувати вартість проїзду;
8	4	Торгівля Оптова та роздрібна торгівля. Права споживачів. Організація захисту прав споживачів. <i>Екскурсія</i> Екскурсія на оптову базу,	Учень <i>має уявлення</i> : про оптову і роздрібну торгівлю; про захист прав споживача. <i>Знає</i> : правила купівлі товарів на оптових базах; права споживачів.	Формування вмінь орієнтуватися у видах оптової та роздрібної торгівлі. Виховання вміння співвідносити свої бажання та

		до магазину.	<i>Уміє:</i> добирати покупки відповідно до своїх можливостей; вибирати торговельний заклад для покупки товарів.. *має уявлення про оптову і роздрібну торгівлю	фінансові можливості.
9	4	Засоби зв'язку Правила поштових відправлень за межі України. Експрес-перевезення вантажів («Нова пошта», «Автолюкс»). Повторення, узагальнення знань. <i>Практичні роботи</i> Написання адреси на конвертах; вправи в заповненні бланків для відповідних поштових відправлень.	<i>Учень знає:</i> Правила поштових відправлень за межі України; правила написання адреси на різних поштових відправленнях за межі України; сучасні види експрес-перевезень вантажів. <i>Уміє:</i> написати адресу на різних поштових відправленнях за зразком; заповнювати бланки поштових відправлень за межі України за зразком.	Розширення уявлень про засоби зв'язку та правила поштових відправлень, які здійснюються за межі України. Розвиток письмового мовлення на прикладі написання адреси та заповнення бланків щодо поштових відправлень.
10	4	Медицина допомога Інфекційні захворювання і заходи щодо їх попередження. Догляд за хворими: одягання, умивання, годування хворого (дорослого, дитини), вимірювання температури, накладання гірчичників перестиланні постелі лежачого хворого. Листок непрацездатності. <i>Практичні роботи</i> Вправи в одяганні, умиванні, годуванні хворого (дорослого, дитини), вимірюванні температури тіла, накладанні гірчичників, перестиланні постелі лежачого хворого.	<i>Учень має уявлення:</i> про кишкові інфекційні захворювання; про повітряно-крапельні інфекції; шляхи поширення інфекції. <i>Знає:</i> заходи щодо попередження інфекційних захворювань; правила догляду за хворими; умови звільнення від роботи (через хворобу, по догляду за хворим). <i>Уміє:</i> одягати, вмивати, годувати хворого (дорослого, дитину); вимірювати температуру; перестелити постіль лежачого хворого. *розуміє небезпеку інфекційних захворювань, ознайомлений з правилами запобігання.	Розширення та уточнення уявлень про хвороби які мають інфекційну природу. Виховання навичок емпатичної взаємодії та співчуття у відношенні до хворих.

11	4	<p>Установи та організації Послуги банківських установ (зберігання грошей на банківських рахунках, надання кредитів, отримання заробітної плати, пенсії, тощо). Банкомат.</p> <p><i>Екскурсія</i> Екскурсія до найближчого відділення банку.</p>	<p>Учень має уявлення: про банківські установи, їх види і функції, про послуги банків *ознайомлений з існуванням банків</p>	<p>Формування стійких уявлень про функції банківських установ; розвиток наочно-образної пам'яті на основі розширення та запам'ятовування інформації про банки та окремі послуги, що ними надаються.</p>
12	6	<p>Бюджет сім'ї Витрати на задоволення культурних потреб і деякі поточні витрати (квитки в кіно, театри, дискотеку, проїзд, предмети особистої гігієни, ремонт взуття, одягу). Економія у домашньому господарстві. Заощадження. Призначення заощаджень. Зберігання грошей у банку. Види вкладів.</p> <p><i>Практичні роботи, екскурсія</i> Вправи у раціональному веденні домашнього господарства. Екскурсія до банку.</p>	<p>Учень має уявлення: про значення і характер культурних потреб; про значення економії в домашньому господарстві, види і призначення заощаджень, способи зберігання. <i>Знає:</i> правила економії (врахування реальних можливостей, контроль витрат, реставрація одягу, економія електроенергії та ін.); види і цілі заощаджень; порядок вкладання грошей у банк. <i>Уміє:</i> планувати і підраховувати витрати на культурні та щоденні потреби; дотримуватися правил економії. *розуміє значення економії в домашньому господарстві.</p>	<p>Розвиток уміння раціонально розподіляти бюджет, обґрунтовувати витрати, співвідносити особисті бажання зі своїми можливостями. Розширення та конкретизація уявлень про форми заощаджень та зберігання грошей. Виховання вмінь відповідально і усвідомлено ставитися до свого вільного часу.</p>
13	8	<p>Працевлаштування Установи і відділи з працевлаштування (відділ кадрів, центр зайнятості). Оцінює працевлаштування та тимчасові заробітки. Порядок прийняття на роботу. Оформлення документів, необхідних для зарахування на роботу (заява, автобіографія;</p>	<p>Учень знає: устнови і відділи працевлаштування; місцезнаходження і назви підприємств, де є потреба в робітниках; види документів, необхідних для вступу на роботу; порядок прийняття на роботу і правила переходу на іншу роботу; перелік основних ділових паперів і вимоги</p>	<p>Розширення та уточнення уявлень про установи й відділи з працевлаштування і їх місцезнаходження;. Розвиток писемного мовлення при складанні ділових паперів, які оформлюються при працевлаштуванні та в процесі роботи.</p>

		<p>особовий листок). Трудовий договір. Трудова книжка. Заробітна плата, порядок отримання. Стаж роботи. Пенсія та умови призначення.</p> <p><i>Практичні роботи, екскурсії</i> Екскурсія в установи й відділи з працевлаштування. Складання ділових паперів: заяви, автобіографії, особового листка; заповнення анкети.</p>	<p>до їх написання. <i>Уміє:</i> заповнювати анкету (за зразком); писати (за зразком) заяву, автобіографію, особовий листок, анкету; звертатися у відділ кадрів установ для влаштування на роботу. <i>Має уявлення:</i> про порядок і умови одержання зарплати; види пенсії: за віком, за інвалідності, втрати годувальника; про стаж роботи.</p>	<p>Виховання відповідального і свідомого відношення до набутої професії, відчуття самоповаги та самовизначення на своєму робочому місці.</p>
14	4	<p>Основні персональні документи Документи, що засвідчують відношення людини до пільгових категорій громадян. Порядок використання. Документи на право власності: на житло, на землю, на транспортні засоби.</p>	<p><i>Учень знає:</i> назви і види основних документів, що визначають пільгові категорії громадян, документів, що визначають право власності. <i>Уміє:</i> використувати документи для отримання відповідних пільг. *знає назви пільгових документів.</p>	<p>Розширення та уточнення уявлень про документи, які дають право людині на власність та соціальні пільги, про порядок їх використання Виховання відповідального і бережливого ставлення до документів.</p>

«Розвиток зв'язного мовлення»

Мета занять з «Розвитку зв'язного мовлення»: створення ефективних передумов для всебічного розвитку дитини, забезпечення умов, які б допомогли успішно сформуванню потреби у мовному спілкуванні та практично оволодіти мовленням як засобом комунікації, в процесі пізнання навколишнього світу. Корекційна робота проводиться у наступних напрямках, по-перше, робота над

створенням передумов мовленнєвого розвитку, по-друге – над розвитком основних функцій мовлення.

Завдання програми:

1. Активізація мовленнєвої і пізнавальної діяльності.
2. Розвиток та корекція пізнавальної сфери дитини.
3. Формування комунікативної діяльності.
4. Розвиток та корекція мовлення дитини.
5. Розвиток загальної та артикуляційної моторики.

5 клас
(1 година на тиждень)

№ п/п	К-сть Год	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати розвитку (мінімальні досягнення/максимальні досягнення)	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1.		<p>Повторення матеріалу вивченого в початкових класах.</p> <p>Розвиток навичок мовленнєвої діяльності (слухання-розуміння, говоріння, читання).</p> <p>Читання і розвиток усного мовлення. Накопичення активного словникового запасу.</p> <p>Слухання-розуміння мовлення вчителя, однокласників.</p> <p>Закінчення розпочатого речення (з допомогою вчителя).</p> <p>Відповіді на запитання до прослуханого, прочитаного.</p> <p>Складання за запитаннями вчителя речень з 2-4 слів до розглянутого малюнка, прослуханої казки.</p> <p>Виділення на слух з живого мовлення окремих слів, в словах – окремих звуків.</p> <p>Поділ речень з 2-4 слів на слова.</p> <p>Розвиток фонематичного слуху і правильної вимови звуків.</p> <p>Співвідношення звука і букви, визначення місця</p>	<p>-слухає-розуміє мовлення вчителя, однокласників;</p> <p>-закінчує розпочате речення (з допомогою);</p> <p>-складає за запитаннями вчителя речень з 2-4 слів до розглянутого малюнка, прослуханої казки;</p> <p>-виділяє на слух з живого мовлення окремих слів, в словах-окремих звуків;</p> <p>-ділить речення – 2-4 слів на слова;</p> <p>-правильно чує та вимовляє звуки;</p> <p>-співвідносить звук і букву; визначає місце звука і букви у слові; визначає перший звук у словах;</p> <p>-знаходить задану букву серед інших букв чи знаків; впізнає букви, накладені одна на одну; виділяє з ряду правильно написаних букв з опорою на зразок; доповнює відсутній елемент букви; називає та порівнює графічно схожі букви;</p> <p>-запам'ятовує цілісний образ слів, які складаються з вивчених букв; співвідносить слова з предметами, які вони</p>	<p>Розвиток слухового сприймання та слухової уваги.</p> <p>Формування усвідомленого розуміння сказаного вчителем, його запитань, порад, вказівок.</p> <p>Розвиток вміння висловлювати свої прохання, працювати відповідно до інструкцій вчителя.</p> <p>Формування уявлень про структуру речення, умінь будувати речення на основі різних опор.</p> <p>Розвиток усного мовлення.</p> <p>Виховання культури усного мовлення.</p> <p>Збагачення та накопичення словника на основі розширення знань та уявлень про довкілля.</p> <p>Розвиток фонематичного сприймання, правильної й чіткої звуковимови.</p> <p>Розвиток слухового і зорового сприймання.</p>

	<p>звука і букви у слові; фіксація буквою початкового звука у словах.</p> <p>Формування зорових еталонів букв: знаходження заданої букви серед інших букв чи знаків; впізнавання букв, накладених одна на одну; виділення з ряду правильно написаної букви з опорою на зразок; доповнення відсутнього елемента букви; називання та порівняння графічно схожих букв.</p> <p>Запам'ятовування цілісних образів слів, які складаються з вивчених букв (мама, сон, сом, папа, липа, молоко...), співвідношення слів з предметами, які вони називають.</p> <p>Утворення та читання відкритих та закритих двох- та трьохбуквених складів, які є словом (сом).</p> <p>Утворення та читання слів з вивчених складових структур. Співвідношення слів з предметами, малюнками. Вибіркове читання слів.</p> <p>Доповнення складу до слова, підстановка в слово пропущеної букви.</p> <p>Читання речень з 2-3 слів разом з вчителем, хором, самостійно.</p> <p>Доповнення в реченні відсутнього слова з ряду попередньо прочитаних (з опорою на малюнок).</p> <p>Написання вивчених букв та слів з ними.</p>	<p>називають;</p> <p>-утворює та читає склади; читає таблиці складів;</p> <p>-утворює та читає слова з вивчених складових структур; співвідносить слова з предметами, малюнками; вибірково читає слова;</p> <p>-доповнює склад до слова; підставляє в слово пропущену букву;</p> <p>-читає речення з 2-3 слів разом з вчителем, хором, самостійно;</p> <p>-доповнює речення словами, які відсутні, з ряду попередньо прочитаних;</p> <p>-пише вивчені букви;</p>	<p>Розвиток мовленнєвого слуху.</p> <p>Розвиток звукобуквеного аналізу.</p> <p>Подальший розвиток сигніфікативної функції мовлення (функції позначення).</p> <p>Стимуляція мовленнєвої активності.</p> <p>Розвиток оперативної пам'яті.</p> <p>Формування вміння граматично правильно будувати речення (фрази) за зразком, даним учителем).</p> <p>Формування читацьких умінь.</p> <p>Розвиток усного зв'язного мовлення.</p> <p>Регулювання інтонаційної виразності усного мовлення, темпу і сили голосу.</p> <p>Розвиток фонематичного слуху.</p> <p>Формувати вміння друкувати букви та слова за зразком, під диктовку.</p> <p>Удосконалення навичок читання і письма.</p> <p>Збагачення словникового запасу.</p>
2.	<p>Мовленнєвий розвиток.</p> <p>Слухання-розуміння усного мовлення.</p> <p>Сприймання на слух</p>	<p>– намагається уважно слухати та розуміти зміст сприйнятого;</p> <p>– намагається слухати,</p>	<p>Розвиток цілеспрямованої та до-вільної уваги.</p> <p>Формування</p>

	<p>зверненого мовлення, простого мовного матеріалу, що складається з кількох звуків, складів, слів, словосполучень. Сприймання на слух запитань, прохань, пояснень, вказівок, завдань та інструкцій вчителя, що стосуються виконання навчальних дій чи ігрових завдань. Сприймання на слух, розуміння змісту невеликих нескладних текстів, що належать до художнього й розмовного стилів (казка, розповідь, вірш, загадка, скороговка). Відповіді на запитання вчителя; відповіді на запитання за змістом прослуханого. Відповіді на запитання педагога щодо змісту предметних та сюжетних малюнків. Добір малюнків до предметів, ініційованих дій.</p>	<p>розуміти і виконувати навчальні та ігрові дії відповідно до прослуханої інструкції, продуктивно використовує допомогу; –намагається уважно слухати і розуміти зміст прослуханого; –повторює за вчителем короткі забавлянки, віршики; –розуміє запитання вчителя, відповідає на нього (повторює зразок відповіді); –з допомогою вчителя висловлює враження від побаченого (почутого); – з допомогою вчителя відповідає на запитання „що це?“, „хто це?“, "що робить?" щодо змісту предметних і сюжетних малюнків;</p>	<p>усвідомленого розуміння фактичного змісту про-слуханого. Розвиток емоційного ставлення до почутого та побаченого (до вчинків людей, фактичних подій). Збагачення словникового запасу учнів. Формування навичок користування інструкціями вчителя при виконанні завдань. Активізація засвоєння семантичної (сислової) сторони слова. Формування уміння знаходити предмети за словесним описом.</p>
3.	<p>Говоріння. Регулювання дихання, сили голосу, темпу мовлення в процесі усного мовлення. Діалогічне мовлення. Розуміння реплік співрозмовника. Відповіді на запитання. Найпростіші формули мовленнєвого етикету (вітання, прощання, прохання). Монологічне мовлення. Повторення зразка простого зв'язного висловлювання, пропонованого вчителем. Побудова зв'язного висловлювання (з опорою на питання, слова та</p>	<p>– називає імена, вміє звертатися по імені та по батькові; – знає і вживає (під контролем учителя) найпростіші форми мовленнєвого етикету вітання, прощання, прохання; форми звертання до дітей і дорослих; – з допомогою та запитаннями вчителя пояснює власні дії (з опорою на слова чи словосполучення, малюнки);</p>	<p>Розвиток мовленнєвого дихання. Формування вміння довільно володіти та доцільно користуватися артикуляційним та дихальним апаратом. Формування чіткості та виразності усного мовлення. Розвиток культури спілкування. Формування невербальних засобів спілкування (міміка, природні жести). Розвиток емоційного ставлення до</p>

		словосполучення, ілюстрації) на основі прослуханого тексту, випадку з життя.		побаченого, почутого.
4.		<p>Читання. Правильна вимова звуків. Читання по складах слів, простих речень. Розпізнавання складів у слові, слів у реченні та речень у тексті за певними візуальними характеристиками. Читання повільно та в нормальному темпі. Читання тихо, голосно, з нормальною силою голосу. Запам'ятовування прочитаного. Основні правила поводження з книжкою.</p>	<p>– повторює за вчителем звуки; - робить спроби читати слова з допомогою вчителя, після відповідної підготовки (звукобуквеного аналізу, роботи з розрізною азбукою тощо); –добирає малюнки до прочитаних слів (з допомогою вчителя); - робить спроби читати повільно слова після відповідної підготовки);</p>	<p>Розвиток навичок правильного читання по складах. Розвиток мовленнєвого дихання; подолання артикуляційних труднощів при читанні слів. Формування та розвиток навичок упізнавання найуживаніших слів. Розвиток орієнтування в прочитаному реченні. Збагачення словникового запасу.</p>
5.		<p>Письмо. Позначення звуків буквами. Букви голосні та приголосні. Їх написання та розрізнення. Складова структура слова. Слово. Місце звука (букви) у слові. Списування.</p>	<p>–аналізує слова за звуковим складом (з допомогою вчителя); – з допомогою вчителя розрізняє голосні та приголосні букви; – пише вивчені букви; робить спроби списувати з допомогою вчителя після звукобуквеного аналізу, з проговорюванням); – списує по складах з проговорюванням прочитані та проаналізовані двоскладові слова з вивченими буквами.</p>	<p>Формування навичок звуко-буквеного аналізу. Корекція звуковимови. Розвиток полісенсорного сприймання. Розвиток аналітико-синтетичної діяльності. Конкретизація уявлень про предмет, слово і його значення. Розвиток слухового сприймання. Формування охайності при письмі.</p>
6.		<p>Знання про мову. Мовні вміння. Звуки і букви. Склад. Наголос. Місце звука в слові. Визначення наявності певного звука в даному слові. Виділення окремих звуків слова: перший (голосний), останній (приголосний).</p>	<p>– з допомогою вчителя виділяє на слух голосний звук (на початку слова), приголосний – в кінці слова; повторює за вчителем слово, виділяючи голосом вказаний звук; –з допомогою вчителя розпізнає та повторює слова, які починаються на</p>	<p>Розвиток мовленнєвого слуху (уважно слухати, чути, ідентифікувати, розрізняти й повтворювати вивчені звуки). Формування усвідомленого зорового образу кожної вивченої букви.</p>

	<p>Удосконалення вимови голосних і приголосних звуків. Розрізнення твердих і м'яких, дзвінких і глухих приголосних. Спостереження за роботою артикуляційних органів під час вимовляння різних звуків. Практичне розрізнення голосних і приголосних букв.</p> <p>Злиття звуків для утворення обернених і прямих відкритих складів. Промовляння складів. Проговорювання слова з акцентуванням наголошеного складу. Читання та письмо (на дошці і в зошитах) засвоєних складових структур. Навчання основного прийому читання прямого складу з орієнтацією на букву, що позначає голосний звук.</p>	<p>заданий звук;</p> <p>– з допомогою вчителя розрізняє на слух голосні та приголосні звуки, тверді та м'які, дзвінкі та глухі приголосні і повторює за вчителем їх артикулювання (залежно від мовленнєвих можливостей учня);</p> <p>– впізнає і розрізняє букви, які позначають голосні і приголосні звуки;</p> <p>– розрізняє голосні та приголосні букви, називає їх (залежно від мовленнєвих можливостей);</p> <p>– з допомогою вчителя зливає звуки для утворення обернених і прямих відкритих складів;</p> <p>– наслідують проговорювання слова (по складах) за вчителем так, щоб було чітко чути наголошений склад;</p>	<p>Формування навичок звуко-буквеного аналізу.</p> <p>Розвиток уміння розрізняти звуки, схожі за звучанням.</p> <p>Розвиток уміння розрізняти слова, близькі за звуковим складом.</p> <p>Розвиток аналітико-синтетичної діяльності.</p> <p>Розвиток оперативної пам'яті шляхом запам'ятовування та відтворення звуків ізольовано, у складах і словах.</p> <p>Збагачення й уточнення словникового запасу.</p> <p>Розвиток усного мовлення.</p>
7.	<p>Слово. Практичне ознайомлення зі словом. Проговорювання складів та слів з двох-чотирьох звуків.</p> <p>Поділ на склади двоскладових слів. Практичне розрізнення складу, слова.</p> <p>Звукобуквений аналіз складу, слова.</p> <p>Розрізнення слів, що різняться одним звуком.</p> <p>Побудова звукової схеми слів.</p> <p>Наголос у слові.</p> <p>Проговорювання, розуміння лексичного значення слів та їх застосування.</p> <p>Вимова слів з апострофом, з подвоєнням приголосних, зі</p>	<p>– виділяє слово з мовленнєвого потоку, називає його, повторюючи за вчителем;</p> <p>– проговорює за вчителем склади (прямі та обернені) і слова;</p> <p>– зливає звуки в склади, читає їх;</p> <p>– разом з учителем, плескаючи в долоні, поділяє слова на склади;</p> <p>– практично розрізняє та називає склад, слово (за допомогою вчителя);</p> <p>– разом з учителем здійснює звукобуквений аналіз складу, простого за звуковою будовою слова;</p> <p>– з допомогою вчителя розрізняє слова, що різняться одним звуком;</p> <p>– разом з учителем будує</p>	<p>Формування уявлень про слово як самостійну смислову одиницю.</p> <p>Формування вміння довільно володіти та доцільно користуватися артикуляційним та дихальним апаратом.</p> <p>Корекція та удосконалення звуковимови; подолання артикуляційних труднощів при вимовлянні звуків.</p> <p>Розвиток процесів аналізу і синтезу.</p> <p>Формування навичок звуко-буквеного аналізу.</p>

	<p>сполученням дж, дз, з йотованими голосними.</p>	<p>звукову схему одно-, двоскладового слова, використовуючи умовні позначення звуків; –наслідує проговорювання слова (по складах) за вчителем так, щоб було чітко чути наголошений склад; – співвідносить знайомі слова з предметами, діями, ознаками предметів, які ці слова позначають; –за питаннями педагога називає предмети, явища, дії, людей (у межах знайомого мовленнєвого матеріалу); – з допомогою вчителя пояснює значення слів (з опорою на малюнок тощо); – наслідує правильну вимову слів з апострофом, з подвоєнням приголосних, зі сполученням дж, дз, з йотованими голосними, повторюючи за вчителем;</p>	<p>Розвиток довільної уваги, оперативної пам'яті. Розвиток зв'язного мовлення. Дотримання нормального темпу мовлення та регулювання сили голосу. Збагачення та конкретизація словника. Розвиток просторової орієнтації.</p>
8.	<p>Речення. Практичне ознайомлення з реченням. Виділення речення з мовленнєвого потоку, визначення меж речення в усному мовленні. Читання простих словосполучень, речень. Зв'язок слів у словосполученні та реченні. Формальні ознаки речення. Кількість і послідовність слів у словосполученнях і реченнях. Поділ речення та словосполучення на слова. Складання речень із двох-трьох слів за предметними</p>	<p>– з допомогою вчителя виділяє речення з мовленнєвого потоку, визначає його межі, повторює його; –з допомогою вчителя добирає малюнки до словосполучень і речень; – знає формальні ознаки речення: велика буква на початку речення, крапка у кінці речення; – разом з учителем складає речення з двох-трьох слів за предметними та сюжетними малюнками; –наслідуючи вчителя, вимовляє речення, різні за метою висловлювання та інтонацією: розповідні, питальні, спонукальні,</p>	<p>Формування та розвиток слухової уваги та слухової пам'яті. Розвиток довільної уваги, оперативної пам'яті. Розвиток зв'язного мовлення. Корекція та удосконалення звуковимови. Розвиток і конкретизація уявлень. Збагачення і конкретизація уявлень про предмети і явища довкілля. Дотримання нормального темпу мовлення та</p>

		та сюжетними малюнками. Інтонування речень, у кінці яких стоять різні розділові знаки. Практичне засвоєння розділових знаків: крапка, кома. Графічна модель речення (з 1-2 слів).	окличні (без уживання термінів), з орієнтацією на відповідні розділові знаки; – разом з учителем складає графічні схеми простих речень (з 1-2 слів).	регулювання сили голосу. Формування інтонаційної виразності мовлення. Формування навичок самоконтролю при виконанні завдання.
9.		Текст. Усні й письмові висловлювання, текст. Читання коротких (до трьох речень) текстів. Розуміння змісту тексту. Відтворення змісту тексту.	– під керівництвом учителя робить спроби читати букварні тексти (слова) з вивченими буквами після відповідної підготовки (звуко-буквеного аналізу, роботи з розрізною азбукою тощо); – читає короткі (до трьох речень) тексти, які містять прості речення, на тему, близьку дітям; – відповідаючи на запитання вчителя, відтворює зміст прочитаного з допомогою наочності, опорних слів;	Розвиток мовленнєвого дихання. Розвиток усного зв'язного мовлення. Дотримання нормального темпу мовлення та регулювання сили голосу. Формування усвідомленого розуміння змісту прочитаного. Розвиток емоційного ставлення до прочитаного (до вчинків людей, описаних подій тощо). Стимулювання мовленнєвої активності.
10.		Повторення та закріплення вивченого матеріалу за рік.		

6 клас
(1 година на тиждень)

№ п/п	К-сть Год	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати розвитку (мінімальні досягнення/ Максимальні досягнення)	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1.		Повторення вивченого матеріалу. Алфавіт. Розрізнення приголосних звуків (глухі та дзвінкі, тверді та м'які). Пом'якшення приголосних	– дотримується правопису дзвінких і глухих, твердих і м'яких приголосних у словах; – *позначає м'якість приголосних на письмі з	Розвиток уміння розрізняти звуки, схожі за звучанням, та букви, оптично схожі за написанням. Удосконалення

	<p>перед я, ю, є, ї та знаком м'якшення. Поділ слів на склади. Подвоєння приголосних у словах. Перенос таких слів. Вживання апострофа після б, п, в, м, ф перед я, ю, є, ї.</p> <p>Вживання великої букви у словах.</p>	<p>допомогою знаку м'якшення; – поділяє слова на склади; – вміє правильно записувати та переносити найуживаніші слова з подвоєнням приголосних; – дотримується правила вживання великої букви у словах;</p>	<p>навичок звукового, звуко-буквеного, складового аналізу слів. Розвиток уміння застосовувати здобуті мовні знання та вміння на практиці. Формування умінь контролювати та оцінювати власні дії.</p>
2.	<p>Мовленнєвий розвиток. Слухання-розуміння усного мовлення. Слухання-розуміння усного зв'язного мовлення, розуміння його фактичного змісту. Відповіді на запитання за змістом прослуханого, прочитаного. Слухання-розуміння запитання, прохання, наказу, пояснення, завдання, інструкції вчителя. Добір ілюстрацій до мовленнєвого матеріалу. Інсценування за змістом сприйнятого.</p> <p>Замальовки за змістом сприйнятого мовленнєвого матеріалу.</p>	<p>– слухає і розуміє фактичний зміст сприйнятого усного зв'язного мовлення; – з допомогою відповідає на запитання за змістом прослуханого; – уважно слухає, розуміє, повторює і виконує знайомі завдання та інструкції вчителя; – співвідносить мовленнєвий матеріал із реальними предметами, малюнками, діями, особистим досвідом; – з допомогою співвідносить зміст сприйнятого з ілюстраціями; – з допомогою вчителя добирає ілюстрації до мовленнєвого матеріалу; – робить спроби в інсценуванні окремих епізодів змісту сприйнятого (після попередньої підготовки з учителем);</p>	<p>Формування уміння налаштуватися на виконання завдання. Розвиток усвідомленості, швидкості й точності сприйняття усного мовлення. Розвиток довільної уваги, спостережливості. Розвиток змістовного і логічного зв'язного мовлення. Конкретизація уявлень про предмети, явища довкілля. Формування уміння регулювати власні дії у відповідності з інструкцією щодо виконання завдання. Розвиток виразності природних жестів, міміки.</p>
3.	<p>Говоріння. Правильна вимова та наголошування слів під час говоріння. Побудова відповідей на запитання співрозмовника (у вигляді словосполучень, речень). Участь у бесіді. Застосування засвоєних</p>	<p>– бере участь у бесіді та колективній роботі по складанню усних розповідей на теми з найближчого оточення; – за питаннями, з допомогою та під контролем учителя описує явища природи, прості предмети після</p>	<p>Розвиток мовленнєвого дихання. Регулювання сили голосу. Формування та розвиток чіткості усного мовлення. Дотримання нормального темпу</p>

	<p>слів у власному мовленні. Практичне використання прийменників. Діалогічне мовлення. Побудова запитань і відповідей на них за прослуханим чи прочитаним текстом, малюнком, ілюстрацією до тексту, навчальною ситуацією у класі та ін. Практичне ознайомлення із засобами виразності усного мовлення (сила голосу, темп мовлення, його інтонуювання). Складання, розігрування діалогів за темами, близькими до життєвого досвіду учнів, після попередньої підготовки (обговорення змісту, робота зі словом та словосполученням, етикетними мовленнєвими формулами). Монологічне мовлення. Повторення зразка зв'язного висловлювання, пропонуваного вчителем. Самостійне висловлювання. Переказування невеликого прослуханого тексту з опорою на подані словосполучення, запитання, малюнки). Розповідь про події власного життя за визначеною послідовністю. Заміна імен на займенники (без визначення термінології).</p>	<p>розгляду їх ознак, форми тощо; – застосовує знайомі слова у різних навчальних і побутових ситуаціях (при необхідності за нагадування вчителя); – практично використовує в усному мовленні прийменники (перед, за, справа, зліва, поряд тощо) з метою відображення просторових і часових зв'язків між конкретними об'єктами і подіями (з допомогою та за підказкою вчителя). – відповідає на прості запитання вчителя про самого учня, його родину, враження з власного досвіду, навчання, самопочуття, побут тощо; – з допомогою вчителя формулює запитання за змістом прослуханого чи прочитаного тексту, за малюнком та ін.; – уважно слухає і розуміє мовлення співрозмовника під час спілкування; – під керівництвом учителя бере участь в інсценуванні діалогу; – повторює услід за вчителем зразок зв'язного висловлювання зі збереженням змісту та інтонаційних особливостей висловлювання (залежно від мовленнєвих можливостей учня); – відтворює послідовність дій, подій сприйнятого тексту за допомогою серії малюнків, опорних слів</p>	<p>мовлення. Формування навичок діалогічного та монологічного мовлення. Формування логічної послідовності побудови висловлювань. Корекція мислительних процесів шляхом запам'ятовування та відтворення логічної послідовності подій. Формування чіткості та виразності усного мовлення. Збагачення словникового запасу. Збагачення миміки. Формування правильної звуковимови, інтонації мовлення. Стимулювання активності в спілкуванні. Виховання вміння спілкуватися з оточуючими. Виховання культури мовлення, жестикулювання. Виховання уважного, шанобливого ставлення до співрозмовника.</p>
--	---	--	---

			та словосполучень (з допомогою вчителя); – з допомогою та питаннями вчителя розповідає про події власного життя за визначеною послідовністю (спочатку..., потім..., після цього..., в кінці...); – з допомогою та за підказкою вчителя замінює імена у словосполученнях і реченнях на займенники.	
4.	Читання. Читання по складах і цілими словами речень, коротких текстів. Розпізнавання слова в реченні та речення в тексті за певними візуальними характеристиками. Інтонування речень під час їх читання.	– читає по складах і цілими словами речення, короткі тексти, які містять знайомий мовленнєвий матеріал; – з допомогою вчителя розпізнає в тексті, не перечитуючи його, слова та речення за певними візуальними характеристиками (велика буква на початку – крапка в кінці, інтервал); – разом з учителем знаходить у тексті потрібне слово, речення; – наслідуючи вчителя, інтонує речення, що містять звертання, однорідні члени речення, питання, оклик;	Розвиток навичок правильного читання по складах і цілими словами. Розвиток навичок розпізнавання знайомих слів. Корекція та удосконалення звуковимови. Формування та розвиток навичок читання-розуміння слів, речень, текстів. Розвиток навичок орієнтування в прочитаному реченні (тексті). Розвиток виразності читання і усного мовлення.	
5.	Писемне мовлення. Уявлення про важливість письма, яке дає змогу передавати інформацію на відстані, зберігати її тривалий час. Позначення звуків буквами. Голосні та приголосні, їх розрізнення на слух та на письмі. Списування мовленнєвого матеріалу. Слово. Перенос слів із	– має уявлення про значення письма для спілкування людей; – розрізняє основні види письма: друкованого і рукописного; – позначає звуки відповідними буквами на письмі; – списує букви, склади, слова, словосполучення, речення (з проговорюванням і після звукобуквеного аналізу); – дотримується правил	Формування уявлення про письмо як таке, що дає змогу зберігати і передавати інформацію. Розвиток зорового сприймання графічного зображення букви, просторового розташування її елементів. Розвиток довільної уваги. Формування навичок	

	<p>рядка в рядок. Підписи під малюнками. Практичне розрізнення групи окремих слів і речення. Крапка в кінці речення та велика буква на початку речення. Списування рукописного і друкованого тексту після попереднього аналізу. Упорядкування деформованих речень (слова подаються у правильній граматичній формі).</p>	<p>переносу слів із рядка в рядок (під контролем учителя); – з допомогою вчителя робить підписи під малюнками (назви предметів, дії, ознаки); – розрізняє групи окремих слів і речення (з допомогою вчителя); -списує з проговорюванням складу і слова після звукобуквеного аналізу; – разом з учителем упорядковує деформовані речення (слова даються у правильній граматичній формі), списує їх з дошки.</p>	<p>орфо-графічно грамотного письма. Розвиток зорової, слухової та оперативної пам'яті. Розвиток уміння співвідносити слово з образом реального пред-мета (явища). Формування аналітико-синтетичного сприймання. Формування мислительних операцій аналізу, порівняння, узагальнення; Формування навичок списування. Виховання охайності під час письма та списування.</p>
6.	<p>Знання про мову. Мовні вміння. Мова і мовлення. Мова як засіб спілкування між людьми. Поняття про українську мову. Слово як основна одиниця мови. Усне й писемне мовлення. Речення як основна одиниця мовлення. Практичне спостереження над засобами відмежування речень в усному (пауза) й писемному (велика буква на початку речення, крапка в кінці) мовленні. Культура мовлення. Практичне засвоєння різних форм звертання до співрозмовника. Ознайомлення із словами ввічливості (уміння привітатися, запитати, відповісти, попросити, подякувати, вибачитись, попрощатися). Практичне засвоєння таких слів у мовленні (в природних і створюваних мовленнєвих</p>	<p>–знає та розуміє, що спілкування між людьми здійснюється за допомогою мови; -має уявлення про українську мову як рідну мову українського народу; – розуміє та пояснює значення слів з допомогою вчителя; – з допомогою вчителя виділяє речення з мовленнєвого потоку, визначає його межі, повторює його; –з допомогою вчителя фіксує увагу на засобах відмежування речень у писемному мовленні (велика буква на початку речення, крапка в кінці); – практично володіє різними формами звертання до співрозмовника (слова ввічливості, які вживаються під час зустрічі і прощання); – за завданням учителя</p>	<p>Формування навичок швидкого й точного сприймання зверненого мовлення. Формування слухової уваги та пам'яті; довільної уваги, спостережливості. Розвиток фонематичного слуху. Формування процесів порівняння. Тренування правильної вимови звуків рідної мови. Розвиток зв'язного усного мовлення. Регулювання інтонаційної виразності мовлення. Збагачення лексичного запасу. Стимулювання мовленнєвої активності. Розвиток виразності мовлення. Виховання ввічливості, шанобливого ставлення до</p>

	ситуаціях).	(або після нагадування чи з допомогою педагога) вміє запитати, відповісти, попросити, подякувати, вибачитись; – адекватно використовує засвоєні слова в природних і створюваних мовленнєвих ситуаціях (під керівництвом учителя); – дотримується правил ввічливості при спілкуванні в колективі.	оточуючих. Виховання культури мовлення та культури поведінки.
7.	Звуки і букви. Алфавіт. Вимова звуків. Позначення звуків на письмі. Читання букв. Голосні та приголосні звуки і букви, їх розрізнення. Поняття про склад. Поділ слів на склади. Перенос слів із рядка в рядок. Наголос. Поняття про наголошені та ненаголошені склади. Вживання букв я, ю, є, ї. Пом'якшення звуків у словах перед і, я, ю, є, ь. Тверді та м'які приголосні. Розрізнення голосних: и-і, і-ї, а-я, у-ю, е-є. Розрізнення подібних приголосних звуків і букв: з-с, б-п, в-ф, ж-ш, сполучень дз-дж.	– сприймає на слух та розрізняє голосні та приголосні звуки; – правильно вимовляє вивчені звуки; (залежно від мовленнєвих можливостей); – визначає місце звука у слові (на початку або в кінці слова); – співвідносить вивчені звуки з відповідними буквами; має уявлення про алфавіт; – разом з учителем здійснює звуко-буквений аналіз слова; – поділяє слова на склади (з допомогою вчителя); – визначає кількість складів у слові; – знає та дотримується правил переносу слів із рядка в рядок (під контролем учителя); – з допомогою вчителя визначає наголошений склад у слові; – вимовляє, читає і вживає на письмі букви і, я, ю, є, ї (залежно від мовленнєвих можливостей учня); – з допомогою вчителя розпізнає та називає пом'якшений звук у	Розвиток слухового та зорового сприймання. Досягнення чіткої артикуляції звуків, їх диференціації учнями. Розвиток фонематичного слуху. Розвиток уміння розрізняти звуки, схожі за звучанням. Розвиток довільної уваги. Розвиток оперативної пам'яті. Розвиток зорової пам'яті. Формування мислительних операцій порівняння. Розвиток просторових уявлень та орієнтування в малому просторі. Координація рухів руки та пальців. Розвиток уявлення.

		<p>слові; – з допомогою та за питаннями вчителя визначає місце звука (букви) у слові; – розрізняє голосні: и-і, і-ї, а-я, у-ю, е-є, вимовляє їх (залежно від мовленнєвих можливостей учня); – сприймає та розрізняє подібні приголосні: з-с, б-п, в-ф, ж-ш, сполучення дз-дж, вимовляє їх (залежно від мовленнєвих можливостей учня); – визначає місце звука (сполучення) в слові (з допомогою вчителя);</p>	
8.	<p>Слово. Поняття про слово. Значення слова (означає назви предмета, дії, ознаки тощо). Будова слова. Корінь слова, закінчення (практично).</p> <p>Ознайомлення зі словами, що означають назви предметів: розпізнавання слів за питаннями хто? що?</p> <p>Ознайомлення зі словами, що означають ознаки предметів: розпізнавання слів за питаннями який? яка? яке?</p> <p>Розпізнавання слів, що означають один і кілька однакових предметів. Слова, близькі та протилежні за значенням. Розрізнення слів за приналежністю до певної групи (навчальне приладдя, меблі, посуд, овочі, фрукти, одяг тощо); групування слів за приналежністю до певної</p>	<p>– має уявлення про слово та його значення; – розуміє значення слова, співвідносить його з предметами (діями, ознаками), які воно позначає; – з допомогою вчителя добирає однокорінні слова; змінює закінчення у зв'язку з іншим словом; – має уявлення про слова, що означають назви предметів; – розпізнає слова, що означають назви предметів, відповідаючи на запитання вчителя хто? що?; – з допомогою вчителя ставить до слів запитання хто? що? – співвідносить значення слова, що означає назву предмета, з відповідним предметом (особою, явищем тощо); – має уявлення про слова, що означають ознаки предметів; – розпізнає слова, що</p>	<p>Розвиток розуміння сигніфікатив-ної функції мовлення (функції позначення). Активізація засвоєння семантич-ної (сислової) сторони слова. Формування умінь співвідносити слово з образом реального предмета (явища). Розвиток умінь групувати пред-мети за різними ознаками. Формування процесів аналітичного сприймання. Формування мислительних операцій порівняння, узагальнення та систематизації. Розвиток оперативної пам'яті. Формування умінь використовувати набуті знання. Розвиток усного та писемного зв'язного мовлення. Поширення запасу</p>

	<p>групи; Велика буква в іменах, по батькові, прізвищах людей і кличках тварин.</p> <p>Ознайомлення зі словами, що означають дію. Називання дій за питаннями: що робить? що роблять? Групування дій за ознакою їх однорідності (хто як голос подає? хто як пересувається? та ін.). Розрізнення предметів за їх діями (бігає, гавкає...(хто?); пташка летить, а риба – ...). Узгодження слів, що означають назви дій, зі словами, що означають назви предметів.</p> <p>Спільнокореневі слова. Ненаголошені голосні в корені слова.</p>	<p>означають ознаки предметів, відповідаючи на запитання вчителя який? яка? яке?; –з допомогою вчителя ставить до слів запитання який? яка? яке? – розрізняє та називає слова, що означають один і кілька однакових предметів (стіл-столи, літак-літаки); –з допомогою вчителя та з опорою на наочність добирає слова, що означають один або кілька однакових предметів; – разом із учителем добирає слова, близькі та протилежні за значенням; –з допомогою вчителя групує слова за приналежністю до певної групи (іграшки, одяг, меблі, овочі, фрукти, посуд, тварини, рослини, професії, знаряддя праці); – знає правило про написання імен, по батькові, прізвищ людей і кличок тварин з великої букви; дотримується його; – розпізнає та називає слова, що означають дію; – називає дії предметів, відповідаючи на питання: що робить? що роблять?; – за суттєвою допомогою вчителя групує слова за ознакою їх однорідності (хто як голос подає? хто як пересувається? та ін.); – за допомогою вчителя, відповідаючи на питання хто? що робить?,</p>	<p>предметних уявлень. Попередження вербалізації знань. Сприяння усвідомленню конкрет-ного змісту слів. Збагачення активного словника. Збудження пізнавальної зацікавленості. Виховання зосередженості, сумлінності, відповідальності.</p>
--	---	---	--

			<p>розрізняє предмети за їх діями (бігає, гавкає ... (хто?); пташка летить, а риба – ...);</p> <p>– відповідає на питання хто? що робить?, узгоджуючи слова, що означають назви дій, зі словами, що означають назви предметів.</p> <p>– розрізняє і знаходить спількореневі слова серед поданих слів; виділяє корінь у спільнокоренових (споріднених) словах (з допомогою вчителя);</p> <p>– правильно вимовляє слова з ненаголо-шеними звуками [є], [и] в корені слів;</p> <p>– добирає перевірні слова способом словозміни і пошуком спільнокоренових (споріднених) слів (з допомогою вчителя);</p>	
9.	<p>Речення, словосполучення. Практичне розрізнення групи окремих слів і речення.</p> <p>Поняття про речення: складається зі слів, виражає завершену думку; перше слово пишеться з великої букви; в усному мовленні між реченнями робляться зупинки (паузи); на письмі речення відокремлюються одне від одного крапкою, знаком питання та знаком оклику. Речення розповідні, питальні. Розділові знаки в кінці цих речень. Речення з однорідними членами.</p> <p>Визначення в реченні</p>	<p>– практично розрізняє групи окремих слів і речення;</p> <p>– знає, що речення складається зі слів;</p> <p>– знає правило про написання великої букви на початку речення, дотримується його;</p> <p>– знає про відокремлення речень на письмі розділовими знаками (крапкою, знаком питання, знаком оклику);</p> <p>– з допомогою та за нагадуванням учителя, за наслідуванням дотримується відповідної інтонації при вимовлянні розповідних та питальних речень;</p> <p>– з допомогою вчителя добирає розділовий знак, який необхідно поставити в кінці</p>	<p>Формування практичних мовленневих навичок письма на базі доступних відомостей про речення як таке, що виражає завершену думку.</p> <p>Розвиток слухової пам'яті та уваги.</p> <p>Формування довільного сприймання.</p> <p>Формування осмисленості сприймання (розуміння суті того, що сприймається).</p> <p>Формування узагальненості сприймання (виділення в реченнях суттєвих властивостей та ознак).</p> <p>Формування</p>	

	<p>кількості слів, їх послідовності. Графічна модель речення. Складання речень за графічними моделями.</p> <p>Встановлення зв'язку слів у реченні за запитаннями. Поширення речень за питаннями.</p> <p>Упорядкування деформованих речень (слова даються у правильній граматичній формі).</p> <p>Конструювання словосполучень.</p> <p>Побудова розповідних і питальних речень за зразком, схемою, з опорою на малюнок, поданий початок тощо.</p> <p>Питання до слів у реченнях.</p> <p>Слова в, у, до, з, за, на, під, над, по, від. Частина не. Роздільне написання їх з іншими словами.</p>	<p>речення (крапку, знак питання);</p> <ul style="list-style-type: none"> – визначає на слух та на письмі кількість і послідовність слів у реченні; – самостійно членує речення на слова; – складає речення, що відповідають графічним моделям (з допомогою вчителя та з опорою на наочність); – разом з учителем, за допомогою запитань встановлює зв'язки слів у реченні; – відповідаючи на запитання вчителя, поширює речення новими словами; – будує словосполучення з поданими словами; – з допомогою вчителя складає прості розповідні та питальні речення (за зразком, схемою, з опорою на малюнок, даний початок тощо; з використанням опорних слів та словосполучень, за демонстрацією дій); – з допомогою вчителя знаходить різницю у вимовлянні та написанні розповідних та питальних речень; – з допомогою вчителя ставить запитання до слів у реченнях; – під контролем учителя правильно вживає в реченнях слова в, у, до, з, за, на, під, над, по, від, частку не, та списує їх роздільно з іншими словами; – з допомогою вчителя складає речення зі словами в, у, до, з, за, на, під, над, по, від (з 	<p>аналітико-синтетичного сприймання.</p> <p>Розвиток фонематичного слуху.</p> <p>Формування процесів порівняння.</p> <p>Формування цілеспрямованості сприймання.</p> <p>Формування інтонаційної виразності мовлення.</p> <p>Формування мислительних операцій аналізу, порівняння, узагальнення.</p> <p>Формування наочно-образного мислення.</p> <p>Виховання свідомої довільної поведінки.</p>
--	---	--	--

			використанням опорних слів і словосполучень, малюнків).	
10.		Текст. Поняття про текст. Практичне розрізнення групи окремих речень і тексту. Визначення теми висловлювання (про що йдеться в тексті). Заголовок, його відповідність змістові тексту. Спостереження за різними засобами зв'язку речень у тексті (вживання слів він, вона, воно, вони, цей, ця, це, ці; слів, близьких за значенням). Формування вмінь користуватися цими засобами зв'язку речень у власних висловлюваннях. Відтворення змісту тексту. Переказ прослуханого або прочитаного тексту (з трьох-чотирьох речень) за поданим планом у вигляді такої самої кількості запитань, скільки речень у тексті (після усного опрацювання під керівництвом учителя).	– з допомогою вчителя практично розрізняє групи окремих речень і текст; – разом з учителем визначає тему висловлювання (про що йдеться в тексті); – знаходить, зачитує і пояснює заголовок, розуміє його відповідність змістові тексту; – разом з учителем з'ясовує на практиці наявність різних засобів зв'язку речень у тексті (слова він, вона, воно, вони, цей, ця, це, ці; слів, близьких за значенням); – відтворює зміст тексту за запитаннями, за серією малюнків, за опорними словами; – переказує прості вивчені та проаналізовані тексти за питаннями вчителя, за визначеною послідовністю (спочатку..., потім..., після цього..., наприкінці...) (залежно від можливостей учня).	Формування практичних мовленнєвих навичок на базі до-ступних відомостей про текст як зв'язне висловлювання. Розвиток слухової пам'яті та уваги. Формування узагальненості сприймання (виділення в реченнях і тексті суттєвих властивостей та ознак). Формування емоційної, образної, словесно-логічної пам'яті. Розвиток запам'ятовування й адекватного відтворення інформації. Формування логічної послідовності побудови висловлювань. Розвиток усного та писемного зв'язного мовлення.
11.		Повторення та закріплення вивченого матеріалу за рік.		

7 клас
(1 година на тиждень)

№ п/п	К-сть Год	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати розвитку (мінімальні досягнення/ Максимальні досягнення)	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1.		Повторення вивченого матеріалу.	– має уявлення про слово та його значення;	Розвиток розуміння сигніфікативної

	<p>Поняття про слово. Значення слова (означає назви предмета, дії, ознаки тощо). Будова слова. Корінь слова, закінчення (практично). Спільнокореневі слова. Ненаголошені голосні в корені слова.</p> <p>Речення розповідні, питальні. Розділові знаки в кінці цих речень.</p>	<p>– розуміє значення слова, співвідносить його з предметами (діями, ознаками), які воно позначає; – з допомогою вчителя добирає однокорінні слова; змінює закінчення у зв'язку з іншим словом; –знає про відокремлення речень на письмі розділовими знаками (крапкою, знаком питання, знаком оклику);</p>	<p>функції мовлення (функції позначення). Активізація засвоєння семантичної (сислової) сторони слова. Формування умінь співвідносити слово з образом реального предмета (явища).</p>
2.	<p>Мовленнєвий розвиток. Відомості про мовлення. Загальне уявлення про мовлення як діяльність. Види мовленнєвої діяльності (аудіювання, говоріння, читання, письмо), їх особливості. Мовлення як основний засіб спілкування. Різновиди мовленнєвого спілкування: усне й письмове, монологічне й діалогічне. Мета спілкування й адресат мовлення; основні правила спілкування (бути ввічливими, привітними й доброзичливими; уважно, не перебиваючи, слухати співрозмовника; уміти доброзичливо висловити незгоду з позицією співрозмовника; не розмовляти без потреби голосно, не використовувати грубих слів, говорити про те, що цікаво адресатові мовлення тощо (практично). Культура мовлення і спілкування. Особливості національного мовленнєвого етикету. Найпростіші українські</p>	<p>– має уявлення про види мовленнєвої діяльності, про спілкування і мовлення; –розрізняє усну й письмову, моно-логічну й діалогічну форми мовлення; –усвідомлює основні правила спілкування, вимоги до мовлення; – під контролем учителя орієнтується в ситуації спілкування, дотримується основних правил спілкування; – практично володіє різними формами звертання до співрозмовника (слова ввічливості, які вживаються під час зустрічі і прощання); – самостійно або після нагадування вітається, прощається; – за завданням учителя вміє самостійно (або після нагадування чи з допомогою педагога) запитати, відповісти, попросити, подякувати, вибачитись;</p>	<p>Формування усвідомлення того, що мовленнєва діяльність має бути носієм добра. Розвиток слухової уваги та пам'яті. Розвиток усного зв'язного мовлення. Розвиток мовленнєвої активності. Регулювання інтонаційної виразності мовлення. Збагачення лексичного запасу. Формування культури мовлення та культури поведінки. Виховання любові до рідної мови; бажання читати, писати, говорити й спілкуватися українською мовою. Виховання умінь та бажання дотримуватися правил національного мовленнєвого етикету під час спілкування</p>

	<p>формули мовленнєвого етикету (вітання, прощання, прохання). Українські форми звертання до дітей і дорослих (Марійко, Іванку, Катерино Петрівно, Петре Григоровичу).</p>		
3.	<p>Аудіювання (слухання-розуміння). Слухання-розуміння текстів різного типу (розповідь, опис, зокрема опис окремих предметів тощо); різних жанрів мовлення (казка, загадка, прислів'я, приказка, легенда, вірш, оповідання).</p>	<p>–уважно слухає та розуміє мовлення і читання вчителя; – відповідає на запитання щодо змісту прослуханого, з допомогою вчителя ділить текст на частини, знаходить указані частини, підбирає малюнок до тексту, вибирає один із пропонуванних варіантів відповіді на запитання за текстом та ін.;</p>	<p>Розвиток цілеспрямованості та усвідомленості сприймання. Розвиток довільної уваги. Вдосконалення слухового сприймання. Формування уміння пригадати значення знайомих слів, щоб зрозуміти зміст тексту. Формування вміння уявляти те, що прослуховується.</p>
4.	<p>Говоріння. Переказ тексту за поданим планом. Вибірковий переказ.</p> <p>Діалогічне мовлення. Діалог, його розігрування відповідно до запропонованої ситуації спілкування, пов'язаної із життєвим досвідом учнів (діалог етикетного характеру, діалог-розпитування, діалоги за поданим початком, малюнками).</p> <p>Монологічне мовлення (самостійне висловлювання). Конструювання висловлювань: опис (предметів, людей, явищ природи); повідомлення про діяльність;</p>	<p>–переказує короткі тексти за планом з допомогою вчителя; –включається в діалог з учителем, учнями, батьками тощо; – під керівництвом вчителя бере участь у розігруванні діалогів певного обсягу (орієнтовно 2-4 репліки для двох учнів) відповідно до запропонованої ситуації спілкування; – будує висловлювання з допомогою вчителя (з використанням знайомого мовленнєвого матеріалу, в типових навчальних, ігрових, побутових ситуаціях); – словесно описує спостережувані предмети та явища (за питаннями вчителя, з опорою на</p>	<p>Формування чіткості та виразності усного мовлення. Формування навичок діалогічного й монологічного усного мовлення. Формування вміння змістовно, граматично правильно, логічно висловлюватися та доцільно використовувати слова в конкретному значенні. Формування невербальних засобів спілкування (міміка, природні жести). Формування та розвиток емоційно та інтонаційно виразного мовлення. Виховання уважного, доброзичливого ставлення до</p>

		висловлення прохання, побажання. Розповідь (про події, що відбулися, особисті враження) за питаннями, за серією малюнків тощо.	малюнок, план); – розповідає про побачене, почуте, відповідаючи на запитання вчителя; – з допомогою та за питаннями вчителя коментує та пояснює власні дії.	співрозмовника. Розвиток культури спілкування.
5.		Читання. Читання мовчки (розуміння, запам'ятовування) текстів. Робота з книжкою: виділення слів, частин змісту в тексті. Читання вголос. Виразність читання.	– читає мовчки нескладні за змістом тексти (слова, речення); розуміє ситуацію, описану в прочитаному творі; – розуміє значення текстів, різних за інформаційним змістом (художніх творів, інструкцій та завдань підручника тощо); – за завданням учителя вибирає в тексті певні частини змісту, влучні слова та вислови, які характеризують дійових осіб, події, картини природи; – переглядає текст і знаходить у ньому вказані елементи (слова, написані з великої літери, слова з апострофом та ін.); – читає вголос слова і прості речення з доступних текстів у повільному темпі, розуміє їх зміст.	Формування навичок правильного плавного читання цілими словами. Розвиток навичок розпізнавання знайомих слів. Розвиток виразності читання та усного мовлення. Розвиток навичок читання-розуміння слів, речень, текстів. Формування навичок слухання-розуміння та читання-розуміння текстів різного призначення. Формування уміння вживати у власному мовленні слова і фрази з прочитаних текстів.
6.		Писемне мовлення. Написання під диктування речень і текстів. Складання речень за запитаннями, малюнками, на тему. Речення з правильним і неправильним порядком слів (деформоване речення).	– пише під диктування доступні речення і тексти; – складає і записує прості речення за запитаннями, малюнками, на тему (з допомогою вчителя); – з допомогою вчителя упорядковує деформовані речення (слова даються у правильній граматичній формі), записує їх;	Формування правильної граматичної будови мовлення. Формування та розвиток навичок самодиктування слів при списуванні та написанні під диктовку. Розвиток логічно зв'язного писемного мовлення. Формування навичок само-контролю.
7.		Знання про мову. Мовні	– знає назву держави, її	Формування

	<p>вміння. Мова і мовлення. Мова як засіб спілкування. Рідна, державна та інші мови.</p>	<p>столицю, державні символи; – знає, що українська мова – державна мова України, мова спілкування українців;</p>	<p>шанобливого ставлення до української мови; бажання її вивчати; Розвиток уявлень учнів про сигніфікативну функцію мовлення (функцію позначення).</p>
8.	<p>Звуки і букви. Алфавіт. Голосні й приголосні звуки. Приголосні тверді й м'які, дзвінки й глухі; вимова звуків, що позначаються буквами г і ґ. Алфавіт (абетка, азбука). Співвідношення звуків і букв. Використання алфавіту під час роботи зі словником. Вимова наголошених і ненаголошених голосних.</p>	<p>– розрізняє в словах тверді й м'які, дзвінки й глухі приголосні, ненаголошені й наголошені голосні звуки; правильно їх вимовляє; (залежно від мовленнєвих можливостей учнів) вимовляє алфавітні назви букв; – розрізняє співвідношення звуків і букв; – визначає наголос у двоскладових і трискладових словах (з допомогою вчителя); – з допомогою вчителя визначає наголошені та ненаголошені голосні у слові.</p>	<p>Розвиток слухового та зорового сприймання. Корекція звуковимови. Автоматизація правильної вимови звуків. Розвиток уміння розрізняти зву-ки, схожі за звучанням, та букви, оптично схожі за написанням. Формування навичок самоконтролю за вимовою. Удосконалення навичок звукового, звуко-буквенного, складового аналізу слів. Виховання довірливої поведінки на уроці.</p>
9.	<p>Слово. Лексичне значення слова. Групи слів за значенням: синоніми, антоніми. Будова слова. Префікс, корінь слова, суфікс, закінчення, – частини слова. Розрізнення префікса і прийменника (практично). Спільнокореневі слова.</p>	<p>– розуміє значення загальноживаних слів; – з допомогою вчителя вибирає пари слів протилежного значення із запропонованих слів; – розрізняє слова, подібні за значенням; знаходить слова, подібні за значенням, серед низки запропонованих слів (з допомогою вчителя); – має уявлення про спільнокореневі слова; розрізняє і знаходить їх в усному та писемному мовленні; – з допомогою вчителя наводить приклади спільнокореневих слів;</p>	<p>Формування та розвиток усвідомлення конкретного змісту слів. Розвиток слухового та зорового сприймання. Конкретизація уявлень про пре-дмет, слово і його значення; ак-тивізація засвоєння семантичної (сислової) сторони слова. Удосконалення навичок звукового, звуко-буквенного, складового аналізу слів. Формування та закріплення правильної вимови</p>

10.		<p>Частини мови. Розрізнення частин мови (слова, що означають назви, дії, ознаки та кількість предметів) в реченні за запитаннями, узгодження їх (практично).</p>	<p>– розпізнає слова, що означають назви, дії, ознаки та кількість предметів; знає, на які запитання відповідають (хто? що?; що робить? що роблять?; який? яка? яке? які?; скільки?); – знаходить іменники серед інших частин мови в реченні, наводить приклади; – пише (списує) з великої букви; – з допомогою вчителя визначає рід іменників; – використовує допомогу вчителя.</p>	<p>слів. Розвиток асоціативного мислення. Розвиток уміння виділяти головне з-поміж другорядного. Збагачення словника іменниковою лексикою; формування навичок адекватного використання її в усному та писемному мовленні. Розвиток навичок самоконтролю під час мовленнєвої діяльності;</p>
11.		<p>Речення, словосполучення. Відмінність словосполучення від слова й речення. Головне й залежне слово в словосполученні. Головні та другорядні члени речення (без вживання термінології, практично). Встановлення зв'язку між словами в реченнях (за допомогою запитань). Побудова слів за поданими словами (головними та другорядними членами речення) з використанням ілюстрацій, сюжетних малюнків, предметів). Види речень за метою висловлювання: розповідні, питальні, окличні. Розділові знаки в кінці речень. Інтонавання речень, різних за метою висловлювання. Складання різних за метою висловлювання речень на задану тему.</p>	<p>– розрізняє словосполучення від слова і речення; – разом із учителем визначає головне й залежне слово в словосполученні (практично, відповідаючи на запитання); – з допомогою вчителя розрізняє головні та другорядні члени речення (без вживання термінології); – разом з учителем, за допомогою запитань, встановлює зв'язки слів у реченні; – з допомогою вчителя будує прості речення із поданих слів; – складає різні за метою висловлювання речення на задану тему (при необхідності – з допомогою вчителя); (*з допомогою вчителя будує прості речення із поданих слів);</p>	<p>Формування практичних мовленнєвих навичок письма на базі доступних відомостей про речення як таке, що виражає закінчену думку. Формування уміння користуватися мовленнєвими, інтонаційними та немовними засобами виразності (робити паузи, обирати темп читання, інтонацію, вираз обличчя, та змінювати їх залежно від розділових знаків та змісту). Виховання вміння відчувати емоційний настрій висловлювання. Формування вміння виправляти допущені помилки.</p>

12.	<p>Текст. Заголовок тексту. Поділ тексту на абзаци. Відновлення текстів із деформованою будовою. Поділ текстів на логічно завершені частини за даним планом. Складання простого плану тексту.</p> <p>Тексти різних типів: розповідь, опис.</p> <p>Підпис листівки (поздоровлення рідним, друзям). Адреса на конверті (листівці).</p>	<p>– розрізняє заголовки і зміст тексту, добирає до тексту заголовки із запропонованих учителем; – поділяє текст на абзаци, разом із учителем відслідковує зв'язок початку нової думки з новим абзацем; – уважно слухає (читає) тексти різних типів: розповідь, опис; разом із учителем визначає різницю між ними; – переказує за планом простий знайомий текст; – з допомогою вчителя складає та записує текст поздоровлення (рідним, друзям); пише адресу на конверті (листівці).</p>	<p>Формування практичних мовленнєвих навичок письма на базі доступних відомостей про текст як завершений твір чи його фрагмент. Розвиток логічного мислення. Сприяння усвідомленню логічної послідовності побудови висловлювань. Формування навичок самостійного висловлювання. Формування вміння регулювати власні дії у відповідності з планом та інструкцією щодо виконання завдання. Формування позитивного ставлення до виконуваної роботи.</p>
13.	Повторення та закріплення вивченого матеріалу за рік.		

8 клас
(1 година на тиждень)

№ п/п	К-сть Год	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати розвитку (мінімальні досягнення/максимальні досягнення)	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1.		<p>Повторення вивченого матеріалу. Будова слова.</p> <p>Речення. Головні та другорядні члени речення.</p> <p>Види речень за метою висловлювання.</p>	<p>– з допомогою вчителя розрізняє значущі частини слова; – з допомогою вчителя розрізняє головні та другорядні члени речення (без вживання термінології, практично); – розрізняє речення, різні за метою висловлювання, дотримується правил</p>	<p>Формування уміння диференціювати речення за їх ритміко-інтонаційними особливостями. Формування навичок самоконтролю за вимовою. Стимулювання активності та самостійності в</p>

			вживання розділових знаків у кінці речення; –з допомогою вчителя будує прості речення із поданих слів);	роботі. Виховання уважності, сумлінності, старанності. Формування умінь контролювати та оцінювати власні дії.
2.	<p>Мовленнєвий розвиток. Відомості про мовлення. Види мовленнєвої діяльності (аудіювання, говоріння, читання, письмо), їх особливості. Мовлення як основний засіб спілкування. Різновиди мовленнєвого спілкування: усне й письмове, монологічне й діалогічне. Мета спілкування й адресат мовлення; основні правила спілкування (бути ввічливими, привітними й доброзичливими; уважно, не перебиваючи, слухати співрозмовника; уміти доброзичливо висловити незгоду з позицією співрозмовника; не розмовляти без потреби голосно, не використовувати грубих слів, говорити про те, що цікаво адресатові мовлення тощо (практично).</p> <p>Культура мовлення і спілкування. Особливості мовленнєвого етикету. Найпростіші українські формули мовленнєвого етикету (вітання, прощання, прохання). Українські форми звертання до дітей і дорослих (Надійко, Петрику, Галино Іванівно, Петре Григоровичу).</p>	<p>– має уявлення про види мовленнєвої діяльності, про спілкування і мовлення; –з допомогою розрізняє усну й письмову, монологічну й діалогічну форми мовлення; – усвідомлює основні правила спілкування, вимоги до мовлення; – з допомогою вчителя прогнозує висловлювання залежно від мети спілкування та адресата мовлення; – під контролем учителя орієнтується в ситуації спілкування, дотримується основних правил спілкування; – самостійно або після нагадування вітається, прощається; –знає і вживає (під контролем учителя) найпростіші українські форми мовленнєвого етикету вітання, прощання, прохання; українські форми звертання до дітей і дорослих; –з допомогою вчителя вміє запитати, відповісти, попросити, подякувати, вибачитись; – з допомогою та під контролем учителя дотримується правил культури спілкування;</p>	<p>Розвиток слухової уваги та пам'яті. Розвиток усного зв'язного мовлення. Розвиток мовленнєвої активності. Регулювання інтонаційної виразності мовлення. Збагачення лексичного запасу. Формування культури мовлення та культури поведінки. Виховання любові до рідної мови. Виховання бажання читати, писати, говорити й спілкуватися українською мовою. Виховання уміння та бажання дотримуватися правил національного мовленнєвого етикету під час спілкування.</p>	
3.	Аудіювання (слухання-	– уважно слухає та	Розвиток довільної	

	розуміння). Слухання-розуміння текстів різного типу (розповідь, опис, зокрема опис окремих предметів тощо); різних жанрів мовлення (казка, загадка, прислів'я, приказка, легенда, вірш, оповідання).	розуміє мовлення і читання вчителя; –розуміє висловлювання інших людей, звукозаписи; – з допомогою вчителя дотримується інструкцій до виконання практичних завдань.	уваги. Вдосконалення слухового сприймання. Формування уміння пригадати значення знайомих слів, щоб зрозуміти зміст тексту. Формування вміння уявляти те, що прослуховується.
4.	Говоріння. Переказ тексту за поданим планом. Вибірковий переказ. Діалогічне мовлення. Діалог, його розігрування відповідно до запропонованої ситуації спілкування, пов'язаної із життєвим досвідом учнів (діалог етикетного характеру, діалог-розпитування, діалоги за поданим початком, малюнками). Монологічне мовлення (самостійне висловлювання). Конструювання висловлювань: опис (предметів, людей, явищ природи); повідомлення про діяльність; висловлення прохання, побажання. Розповідь (про події, що відбулися, особисті враження) за питаннями, за серією малюнків тощо.	- переказує короткі тексти за планом з допомогою вчителя); –включається в діалог з учителем, учнями, батьками тощо; – під керівництвом вчителя бере участь у розігруванні діалогів певного обсягу (орієнтовно 2-4 репліки для двох учнів) відповідно до запропонованої ситуації спілкування (за зразком, готовими репліками, формулами мовленнєвого етикету, опорними словами, малюнком); –під контролем учителя дотримується норм української літературної мови; – виявляє активність у спілкуванні з допомогою та за нагадуванням учителя: звертається із запитаннями та проханнями до вчителя, однокласників у навчальних і побутових ситуаціях; – буде висловлювання з допомогою вчителя (з використанням знайомого мовленнєвого матеріалу, в типових навчальних, ігрових, побутових ситуаціях); – з допомогою словесно описує спостережувані предмети та явища (за	Формування чіткості та виразності усного мовлення. Формування навичок діалогічного й монологічного усного мовлення. Формування вміння орієнтуватися на ситуацію спілкування (учасники діалогу, їх настрій, місце проведення діалогу). Формування вміння змістовно, граматично правильно, логічно висловлюватися та доцільно використовувати слова в конкретному значенні. Формування невербальних засобів спілкування (міміка, природні жести). Формування та розвиток емоційно та інтонаційно виразного мовлення. Виховання уважного, доброзичливого ставлення до співрозмовника. Розвиток культури спілкування.

			питаннями вчителя, з опорою на малюнок, план); – розповідає про побачене, почуте, відповідаючи на запитання вчителя; – з допомогою та за питаннями вчителя коментує та пояснює власні дії.	
5.	<p>Читання. Читання мовчки (розуміння, запам'ятовування) текстів.</p> <p>Читання вголос (розуміння, запам'ятовування) текстів. Виразність читання.</p> <p>Робота з книжкою: виділення слів, частин змісту в тексті.</p>	<p>– читає мовчки доступні за змістом тексти (нескладні слова, речення); розуміє ситуацію, описану в прочитаному творі; – читає вголос слова і прості речення з доступних текстів у повільному темпі, розуміє їх зміст; – за завданням та з допомогою учителя вибирає в тексті певні частини змісту, влучні слова та вислови, які характеризують дійових осіб, події, картини природи тощо; – переглядає текст і знаходить у ньому вказані елементи (слова, написані з великої літери, слова з апострофом та ін.);</p>	<p>Формування навичок правильного плавного читання цілими словами. Розвиток навичок розпізнавання знайомих слів. Формування навичок слухання-розуміння та читання-розуміння текстів різного призначення. Розвиток виразності читання та усного мовлення. Розвиток навичок читання-розуміння слів, речень, текстів. Формування уміння вживати у власному мовленні слова і фрази з прочитаних текстів.</p>	
6.	<p>Писемне мовлення. Написання під диктування речень і текстів.</p> <p>Складання речень за запитаннями, малюнками, на тему.</p> <p>Речення з правильним і неправильним порядком слів (деформоване речення).</p> <p>Перевірка власних письмових робіт.</p>	<p>– пише під диктування слова, речення з 2-3 слів (після відповідної підготовчої роботи); – складає з допомогою вчителя прості речення за запитаннями, малюнками, на тему; – з допомогою вчителя упорядковує деформовані речення (слова даються у правильній граматичній формі), записує їх; – з допомогою вчителя доповнює речення відповідним змісту словом). – з допомогою вчителя робить спроби перевіряти власні письмові роботи,</p>	<p>Формування правильної граматичної будови мовлення. Розвиток мислительних операцій аналізу, порівняння, синтезу Формування та розвиток навичок самодиктування слів при списуванні та написанні під диктовку. Формування навички правильно обирати поставу під час письма; розвиток логічно зв'язного писемного</p>	

			знаходить і виправляє помилки;	мовлення. Формування навичок само-контролю. Виховання охайності, самос-тійності.
7.		Знання про мову. Мовні вміння. Мова і мовлення. Мова як засіб спілкування. Рідна, державна та інші мови.	–називає з допомогою вчителя назву держави, її столицю, державні символи; –знає, що українська мова – державна мова України, мова спілкування українців;	Формування шанобливого ставлення до української мови; бажання її вивчати. Розвиток уявлень учнів про сигніфікативну функцію мов-лення (функцію позначення).
8.		Слово. Групи слів за значенням: синоніми, антоніми. Будова слова. Префікс, корінь слова, суфікс, закінчення, – частини слова. Спільнокореневі слова. Розрізнення префікса і прийменника (практично). Вживання апострофа після префіксів роз-, без-, воз-, з-, с-.	–розуміє значення загальноживаних слів); – з допомогою вчителя розрізняє значущі частини слова; – має уявлення про спільнокореневі слова; розрізняє і знаходить їх в усному та писемному мовленні; –повторює за вчителем та наводить приклади спільнокореневих слів; –дотримується правил правопису з допомогою вчителя; – під контролем учителя правильно пише слова з апострофом.	Формування та розвиток усвідомлення конкретного змісту слів. Розвиток слухового та зорового сприймання. Удосконалення навичок звукового, звуко-буквеного, складового аналізу слів. Формування та розвиток здатності до словотворення, до змінювання слів. Формування та закріплення правильної вимови слів.
9.		Частини мови. Іменник. Власні іменники. Велика літера у власних іменниках. Граматичні категорії іменника: рід, число, відмінок. Відмінювання іменників за відмінками (практично). Кличний відмінок іменника при звертанні: мамо, брате, Іване Петровичу, Ганно Василівно.	–з допомогою знаходить іменники серед інших частин мови в реченні, наводить приклади; –пише (списує) з великої букви під контролем вчителя); –розрізняє слова (іменники), що сто-ять у множині та однині за закінчен-нями, групує їх із допомогою вчителя –з допомогою вчителя співвідносить іменники в однині і множині з	Збагачення словника іменнико-вою лексикою; формування на-вичок адекватного використан-ня її в усному та писемному мовленні. Формування та розвиток здатності до словотворення, до змінювання слів та речень. Збагачення словника прикмет-никовою

	<p>Прикметник. Роль прикметників у мовленні. Граматичні категорії прикметника: число, рід, відмінок. Визначення числа, роду, відмінка прикметника за числом, родом, відмінком іменника (практично). Узгодження прикметників з іменниками в усному і писемному мовленні.</p> <p>Правопис прикметників із суфіксами –ськ-, -зьк-, -цьк-, -еньк-, -есеньк- (практично).</p> <p>Дієслово. Синтаксична роль дієслова. Поняття про дієслово.</p>	<p>відповідною кількістю предметів;</p> <p>– з допомогою вчителя визначає рід іменників;</p> <p>– з допомогою вчителя змінює іменники за числами та відмінками (практично);</p> <p>–з допомогою знаходить прикметники серед інших частин мови в реченні, наводить приклади;</p> <p>– з допомогою вчителя розрізняє (практично) граматичні категорії прикметника;</p> <p>– в усному мовленні та на письмі дотримується лексико-граматичної сполучуваності прикметників з іменниками (під контролем учителя);</p> <p>–під контролем вчителя правильно пише суфікси у прикметниках;</p> <p>–з допомогою знаходить дієслово серед інших частин мови в реченні, наводить приклади;</p>	<p>лексикою;</p> <p>формування навичок адекватного використання її в усному та писемному мовленні. Розвиток процесів сприймання, запам'ятовування, пригадування, відтворення. Формування уміння контролювати власну мовленнєву діяльність.</p> <p>Формування уявлень про роль прикметників у художньому стилі мовлення.</p>
10.	<p>Речення, словосполучення. Загальне поняття про речення.</p> <p>Розрізнення словосполучення від слова й речення.</p> <p>Види речень за метою висловлювання: розповідні, питальні, окличні. Розділові знаки в кінці речень. Інтонування речень, різних за метою висловлювання. Складання різних за метою висловлювання речень на задану тему.</p> <p>Головні члени речення:</p>	<p>– має уявлення про речення (складається зі слів, виражає завершену думку);</p> <p>– розрізняє словосполучення від слова і речення;</p> <p>– розуміє й адекватно відповідає на запитання, із чого складається речення та про що йдеться в ньому;</p> <p>–застосовує з допомогою вчителя правило про написання великої букви на початку речення, дотримується його;</p> <p>–під контролем вчителя дотримується пауз між реченнями в усному мовленні (за необхідності – після нагадування вчителя);</p>	<p>Формування осмисленості сприймання (розуміння суті того, що сприймається).</p> <p>Формування практичних мовленнєвих навичок на базі дос-тупних відомостей про речення як таке, що виражає закінчену думку.</p> <p>Формування мислительних операцій аналізу, порівняння, узагальнення.</p> <p>Формування уміння дотримуватися правил правопису на письмі.</p>

	<p>підмет і присудок. Другорядні члени речення (практично).</p> <p>Поширення речень другорядними членами за допомогою запитань.</p>	<p>– знає про відокремлення речень на письмі розділовими знаками (крапкою, знаком питання, знаком оклику); –наслідую вчителя та інтонує різні за метою висловлювання речення; – з допомогою вчителя добирає розділовий знак, який необхідно поставити в кінці речення (крапку, знак питання, знак оклику); –з допомогою вчителя будує прості речення із поданих слів); – має уявлення про підмет і присудок як головні члени речення; – з допомогою вчителя визначає головні й другорядні члени речення (практично, відповідаючи на запитання); –разом із учителем виконує прості завдання; –з допомогою вчителя будує прості речення із поданих слів;</p>	<p>Формування уміння користуватися мовленнєвими, інтонаційними та немовними засобами виразності (робити паузи, обирати темп читання, інтонацію, вираз обличчя, та змінювати їх залежно від розділових знаків та змісту). Розвиток інтонаційної виразності мовлення. Виховання вміння відчувати емоційний настрій висловлювання. Формування вміння виправляти допущені помилки.</p>
11.	<p>Текст. Заголовок тексту. Відповідність заголовка змісту тексту.</p> <p>Структура тексту (зачин, основна частина, кінцівка). Поділ текстів на логічно завершені частини за даним планом.</p> <p>Складання простого плану тексту.</p> <p>Відновлення текстів із деформованою будовою.</p> <p>Тексти різних типів: розповідь, опис, міркування.</p>	<p>–з допомогою вчителя розрізняє заголовки і зміст тексту, добирає до тексту заголовки із запропонованих учителем; – з допомогою вчителя поділяє текст на частини (зачин, основна частина, кінцівка); разом із учителем відслідковує зв'язок розгортання основної думки з новою частиною тексту; – з допомогою вчителя поділяє тексти на логічно завершені частини за даним планом; – разом із учителем складає простий план прочитаного тексту; – разом з учителем відновлює тексти з деформованими частинами</p>	<p>Формування осмисленості сприймання (розуміння суті того, що сприймається). Формування практичних мовленнєвих навичок на базі доступних відомостей про речення як таке, що виражає закінчену думку. Формування мислительних операцій аналізу, порівняння, узагальнення. Формування уміння користуватися мовленнєвими, інтонаційними та немовними засобами</p>

			на основі встановлення логічних зв'язків між частинами тексту, з'ясування послідовності подій; – слухає і читає прості тексти різних типів, залежно від мовленнєвих можливостей учня); – переказує за планом простий знайомий текст; – уміє будувати усну розповідь про певну подію із власного життя;	виразності (робити паузи, оби-рати темп читання, інтонацію, вираз обличчя, та змінювати їх залежно від розділових знаків та змісту). Розвиток інтонаційної вираз-ності мовлення. Формування уміння дотримуватися правил правопису на письмі. Формування вміння виправляти допущені помилки.
12.		Повторення та закріплення вивченого матеріалу за рік.		

9 клас
(1 година на тиждень)

№ п/п	К-сть Год	Зміст навчального матеріалу	Очікувані результати розвитку (мінімальні досягнення/максимальні досягнення)	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи
1.		Повторення вивченого матеріалу. Будова слова. Частини мови (іменник, прикметник). Граматичні категорії іменника. Граматичні категорії прикметника. Види речень за метою висловлювання.	– з допомогою вчителя розрізняє значущі частини слова; – з допомогою знаходить іменники та прикметники серед інших частин мови в реченні, наводить приклади; – з допомогою вчителя визначає рід і число іменників; – з допомогою вчителя змінює іменники за числами та відмінками (практично); – з допомогою вчителя визначає число, рід, відмінок прикметника за числом, родом, відмінком іменника (практично); – розрізняє речення, різні за метою висловлювання, дотримується правил вживання розділових знаків у кінці речення;	Конкретизація уявлень про предмет, слово і його значення; активізація засвоєння семантичної (сислової) сторони слова. Збагачення словника іменни-ковою та прикметниковою лексикою; формування навичок адекватного використання її в усному та писемному мовленні. Формування уміння диферент-ціювати речення за їх ритміко-інтонаційними особливостями. Стимулювання активності та самостійності в роботі. Виховання уважності,

			<p>– уміє інтонувати різні за метою висловлювання речення; –з допомогою вчителя будує прості речення із поданих слів;</p>	сумлінності, старанності.
2.		<p>Мовленнєвий розвиток. Відомості про мовлення. Види мовленнєвої діяльності (аудіювання, говоріння, читання, письмо), їх особливості. Різновиди мовленнєвого спілкування: усне й письмове, монологічне й діалогічне. Мета спілкування й адресат мовлення; основні правила спілкування (бути ввічливими, привітними й доброзичливими; уважно, не перебиваючи, слухати співрозмовника; уміти доброзичливо висловити незгоду з позицією співрозмовника; не розмовляти без потреби голосно, не використовувати грубих слів, говорити про те, що цікаво адресатові мовлення тощо (практично).</p> <p>Культура мовлення і спілкування. Особливості мовленнєвого етикету. Найпростіші українські формули мовленнєвого етикету (вітання, прощання, прохання). Українські форми звертання до дітей і дорослих (Галинко, Олесю, Віро Миколаївно, Василю Петровичу). Вживання займенників Ви, Вас, Вам в усному</p>	<p>– має уявлення про види мовленнєвої діяльності, про спілкування і мовлення; –з допомогою розрізняє усну й письм-мову, монологічну й діалогічну форми мовлення; –дотримується простих правил спілкування під контролем та з допомогою вчителя; –з допомогою вчителя прогнозує висловлювання залежно від мети спілкування та адресата мовлення; – під контролем учителя орієнтується в ситуації спілкування, дотримується основних правил спілкування; –практично володіє різними формами звертання до співрозмовника (слова ввічливості, які вживаються під час зустрічі і прощання); –під контролем учителя або після нагадування вітається, прощається; –знає і вживає під контролем учителя найпростіші українські форми мовленнєвого етикету вітання, прощання, прохання; українські форми звертання до дітей і дорослих; –під контролем учителя дотримується правил правопису займенників Ви, Вас, Вам під час вживання їх у шанобливому значенні (у листах, вітальних листівках тощо); – з допомогою та за</p>	<p>Формування розуміння того, що усне і писемне мовлення повин-но відповідати певним вимогам. Розвиток слухової уваги та пам'яті. Розвиток усного зв'язного мовлення. Розвиток мовленнєвої активності. Регулювання інтонаційної виразності мовлення. Збагачення лексичного запасу. Формування культури мовлення та культури поведінки. Виховання любові до рідної мови. Виховання бажання читати, писати, говорити й спілкуватися українською мовою. Виховання уміння та бажання дотримуватися правил мовленнєвого етикету під час спілкування.</p>

		та писемному мовленні.	нагадуванням учителя дотримується правил культури спілкування;	
3.		Аудіювання (слухання-розуміння). Слухання-розуміння текстів різного типу (розповідь, опис, міркування); різних жанрів мовлення (казка, загадка, прислів'я, приказка, легенда, вірш, оповідання).	– уважно слухає та розуміє мовлення і читання вчителя; – відповідає на запитання щодо змісту прослуханого, з допомогою вчителя виконує завдання (ділить текст на частини, знаходить указані частини, підбирає малюнок до тексту, вибирає один із пропонуванних варіантів відповіді на запитання за текстом та ін.); – розрізняє тексти розповідного й описового характеру (з допомогою вчителя); – розуміє висловлювання інших людей, звукозаписи; – з допомогою вчителя дотримується інструкцій до виконання практичних завдань.	Вдосконалення слухового сприймання. Розвиток довільної уваги. Розвиток цілеспрямованості та усвідомленості сприймання. Формування вміння пригадати значення знайомих слів, щоб зрозуміти зміст тексту. Формування вміння уявляти те, що прослуховується. Формування навичок користування інструкціями вчителя при виконанні завдання.
4.		Говоріння. Переказ тексту за поданим планом. Вибірковий переказ. Діалогічне мовлення. Діалог, його розігрування відповідно до запропонованої ситуації спілкування, пов'язаної із життєвим досвідом учнів (діалог етикетного характеру, діалог-розпитування, діалоги за поданим початком, малюнками). Монологічне мовлення (самостійне висловлювання). Конструювання висловлювань: опис (предметів, людей, явищ природи); повідомлення	– переказує короткі тексти за планом з допомогою вчителя; – включається в діалог з учителем, учнями, батьками тощо; – під керівництвом вчителя бере участь у розігруванні діалогів певно-го обсягу (орієнтовно 2-4 репліки для двох учнів) відповідно до пропонованої ситуації спілкування (за зразком, готовими репліками, формулами мовленнєвого етикету, опорними словами, малюнком); – під контролем учителя дотримується норм української літературної мови; – будує висловлювання з допомогою вчителя (з використанням знайомого мовленнєвого матеріалу, в	Формування навичок діалогічного й монологічного усного мовлення. Формування вміння ініціювати та підтримувати діалог. Формування вміння орієнтуватися на ситуацію спілкування (учасники діалогу, їх настрій, місце проведення діалогу). Формування чіткості та виразності усного мовлення. Формування вміння змістовно, граматично правильно, логічно висловлюватися та доцільно використовувати слова в конкретному значенні. Формування

	<p>про діяльність; висловлення прохання, побажання. Розповідь (про події, що відбулися, особисті враження) за питаннями, за серією малюнків тощо.</p>	<p>типових навчальних, ігрових, побутових ситуаціях); –з допомогою словесно описує спос-тережувані предмети та явища (за пи- таннями вчителя, з опорою на малю-нок, план); –розповідає про побачене, почуте, відповідаючи на запитання вчителя;</p>	<p>невербальних засо-бів спілкування (міміка, природ-ні жести). Формування та розвиток емоці-йно та інтонаційно виразного мовлення. Розвиток культури спілкування.</p>
5.	<p>Читання. Читання мовчки (розуміння, запам'ятовування) текстів.</p> <p>Читання вголос (розуміння, запам'ятовування) текстів. Виразність читання.</p> <p>Робота з книжкою: виділення слів, частин змісту в тексті.</p>	<p>– читає мовчки нескладні слова, речення; розуміє ситуацію, описану в прочитаному творі; – розуміє значення текстів, різних за інформаційним змістом (художніх творів, інструкцій та завдань підручника тощо); – читає вголос слова і прості речення з доступних текстів у повільному темпі, розуміє їх зміст; – за завданням учителя вибирає в тек-сті певні частини змісту, влучні слова та вислови, які характеризують дійо-вих осіб, події, картини природи; – переглядає текст і знаходить у ньому вказані елементи (слова, написані з великої літери, слова з апострофом та ін.)</p>	<p>Розвиток навички читання-розуміння слів, речень, текстів. Розвиток навичок розпізнавання знайомих слів. Формування навичок слухання-розуміння та читання-розуміння текстів різного призначення. Формування навичок правиль-ного плавного читання цілими словами. Розвиток виразності читання та усного мовлення.</p>
6.	<p>Писемне мовлення. Написання під диктування речень і текстів.</p> <p>Складання речень за запитаннями, малюнками, на тему. Речення з правильним і неправильним порядком слів (деформоване речення).</p> <p>Перевірка власних письмових робіт.</p>	<p>– пише під диктування слова, речення з 2-3 слів (після відповідної підготовчої роботи); –складає з допомогою вчителя прості речення; – з допомогою вчителя упорядковує деформовані речення (слова даються у правильній граматичній формі), записує їх; –з допомогою вчителя доповнює речення відповідним змісту словом; – з допомогою вчителя перевіряє власні письмові</p>	<p>Формування правильної граматичної будови мовлення. Розвиток мислительних опера- цій аналізу, порівняння, синтезу Формування та розвиток нави-чок самодиктування слів при списуванні та написанні під диктовку. Формування навички правильно обирати</p>

			роботи, знаходить і виправляє помилки; – дотримується охайності записів, помічає; під контролем учителя знаходить і виправляє допущені помилки.	поставу під час письма. Розвиток логічно зв'язного писемного мовлення. Виховання охайності, самостійності.
7.		Знання про мову. Мовні вміння. Мова і мовлення. Мова як засіб спілкування. Рідна, державна та інші мови.	–знає назву держави, її столицю, державні символи; –знає, що українська мова – державна мова України, мова спілкування українців; – відрізняє на слух українську мову від інших мов.	Формування шанобливого ставлення до української мови; бажання її вивчати. Розвиток уявлень учнів про сигніфікативну функцію мовлення (функцію позначення).
8.		Слово. Лексичне значення слова. Групи слів за значенням: синоніми, антоніми. Знайомство з тлумачним словником. Іншомовні слова. Словник іншомовних слів. Професійна термінологія. Будова слова. Префікс, корінь слова, суфікс, закінчення, – частини слова. Визначення основи слова (практично). Спільнокореневі слова. Розрізнення префікса і прийменника (практично). Складні слова. Утворення складних слів. Сполучні голосні е, о у складних словах.	–розуміє значення загальноживаних слів; –з допомогою вчителя вибирає пари слів протилежного значення із запропонованих слів; –з допомогою розрізняє слова, подібні за значенням; знаходить слова, подібні за значенням, серед низки запропонованих слів; – з допомогою вчителя замінює слова у словосполученнях та реченнях словами подібного значення; – має уявлення про словник та його призначення; – знає основні професійні терміни (відповідно до профілів трудового навчання); – з допомогою вчителя розрізняє значущі частини слова, виокремлює основу слова; – має уявлення про спільнокореневі слова; розрізняє і знаходить їх в усному та писемному мовленні; – з допомогою вчителя наводить приклади спільнокореневих слів;	Формування та розвиток усвідомлення конкретного змісту слів. Конкретизація уявлень про предмет, слово і його значення; активізація засвоєння семантичної (сислової) сторони слова. Розвиток слухового та зорового сприймання. Удосконалення навичок звуко-вого, звуко-буквеного, складо-вого аналізу слів. Розвиток розумових операцій аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення. Розвиток асоціативного мислення Формування та закріплення правильної вимови слів. Формування уявлень про складні слова; вміння застосовувати їх у власному мовленні.

			<p>–дотримується правил правопису з допомогою вчителя;</p> <p>–з допомогою вчителя знаходить у тексті складні слова;</p> <p>–списує під контролем учителя складні слова за допомогою сполучних голосних е, о;</p>	Розвиток уміння виділяти головне з-поміж другорядного.
9.	<p>Частини мови. Іменник. Синтаксична роль іменника. Граматичні категорії іменника: рід, число, відмінок. Відмінювання іменників за відмінками (практично). Кличний відмінок іменника при звертанні: мамо, брате, Іване Петровичу, Ганно Василівно.</p> <p>Прикметник. Синтаксична роль прикметника. Граматичні категорії прикметника: число, рід, відмінок. Визначення числа, роду, відмінка прикметника за числом, родом, відмінком іменника. Узгодження прикметників з іменниками в усному і писемному мовленні.</p> <p>Дієслово. Синтаксична роль дієслова. Поняття про дієслово. Часи дієслова. Змінювання дієслова за часами (практично). Число дієслова.</p>	<p>–з допомогою знаходить іменники серед інших частин мови в реченні, наводить приклади;</p> <p>–пише (списує) з великої букви під контролем вчителя;</p> <p>–з допомогою співвідносить іменники в однині і множині з відповідною кількістю предметів;</p> <p>– з допомогою вчителя визначає рід іменників;</p> <p>– з допомогою вчителя змінює іменники за числами та відмінками (практично);</p> <p>–з допомогою знаходить прикметники серед інших частин мови в реченні, наводить приклади;</p> <p>- в усному мовленні та на письмі дотримується лексико-граматичної сполучуваності прикметників з іменниками (під контролем учителя);</p> <p>–з допомогою знаходить дієслово серед інших частин мови в реченні, наводить приклади;</p> <p>– з допомогою вчителя визначає часи дієслова;</p> <p>– з допомогою вчителя змінює дієслова за часом (практично);</p> <p>– з допомогою вчителя визначає число дієслова;</p> <p>–з допомогою розрізняє слова (дієслова), що стоять у множині та однині за</p>	<p>Збагачення словника іменни-ковою лексикою;</p> <p>формування навичок адекватного вибору ристання її в усному та писемному мовленні. Формування та розвиток здатності до словотворення, до змінювання слів та речень.</p> <p>Виховання уважності, дисциплінованості, відповідальності; довільної поведінки на уроці.</p> <p>Збагачення словника прикметниковою лексикою;</p> <p>формування навичок адекватного використання її в усному та писемному мовленні. Розвиток процесів сприймання, запам'ятовування, пригадування, відтворення.</p> <p>Формування уміння контролювати власну мовленнєву діяльність.</p> <p>Збагачення словника дієслівною лексикою;</p> <p>формування навичок адекватного використання її в усному та писемному мовленні;</p> <p>Розвиток аналітико-</p>	

	<p>Визначення числа дієслова за числом іменника. Правопис частки не з дієсловами.</p> <p>Займенник. Поняття про займенник. Особові займенники. Роль займенників у мовленні. Вживання займенників Ви, Вас, Вам у шанобливому значенні.</p> <p>Службові слова. Поняття про прийменники, сполучники. Правопис прийменників і сполучників. Вживання сполучників для зв'язку однорідних членів речення.</p> <p>Звертання. Поняття про звертання. Місце звертання у реченні: на початку, в середині, в кінці. Розділові знаки при звертанні: кома, знак оклику. Застосування звертання при написанні листів, листівок тощо.</p>	<p>числом іменника; – дотримується правопису частки не з дієсловами (під контролем учителя); – має уявлення про займенники та їх роль у мовленні; – з допомогою вчителя знаходить займенник у реченні, наводить приклади; – використовує займенники у власному мовленні; -під контролем учителя дотримується написання займенників Ви, Вас, Вам з великої літери під час вживання їх у шанобливому значенні. – має уявлення про службові слова та їх роль у мовленні; – з допомогою вчителя знаходить займенник у реченні, наводить приклади; – використовує займенники у власному мовленні; – має уявлення про звертання та їх роль у мовленні; – з допомогою вчителя знаходить звертання у реченні, наводить приклади; –під контролем учителя використовує звертання у власному мовленні (усному і писемному) (під контролем та з допомогою вчителя); – наслідуючи вчителя, дотримується правильної інтонації при звертанні в усному мовленні;</p>	<p>синтетичного сприймання. Формування та закріплення правильної вимови слів. Збагачення словника займен-никовою лексикою; формування навичок адекватного вико ристання її в усному та писемному мовленні. Формування уміння виокрем-лювати займенники в усному та писемному мовленні.</p> <p>Розвиток слухової уваги, сприймання, уваги, пам'яті. Розвиток зв'язного мовлення. Формування та закріплення правильної вимови слів. Виховання самостійності при виконанні завдань.</p> <p>Збагачення активного словника; формування навичок адекватного використання звертання в усному та писемному мовлення. Формування правильної граматичної будови мовлення. Формування навичок самоконтролю. Виховання культури мовлення.</p>
10.	<p>Речення, словосполучення. Загальне поняття про речення.</p>	<p>Учень: – має уявлення про речення (складається зі слів, виражає завершену думку);</p>	<p>Формування осмисленості сприймання (розуміння суті того,</p>

	<p>Види речень за метою висловлювання: розповідні, питальні, окличні. Розділові знаки в кінці речень. Інтонавання речень, різних за метою висловлювання. Складання різних за метою висловлювання речень на задану тему.</p> <p>Головні члени речення: підмет і присудок. Другорядні члени речення (практично).</p> <p>Поширення речень другорядними членами за допомогою запитань.</p>	<p>– розуміє й адекватно відповідає на запитання, із чого складається речення та про що йдеться в ньому;</p> <p>– застосовує з допомогою вчителя правило про написання великої букви на початку речення, дотримується його;</p> <p>– знає про відокремлення речень на письмі розділовими знаками (крапкою, знаком питання, знаком оклику);</p> <p>– розрізняє речення, різні за метою висловлювання, дотримується правил вживання розділових знаків у кінці речення;</p> <p>– наслідує вчителя та інтонує різні за метою висловлювання речення;</p> <p>– з допомогою вчителя добирає розділовий знак, який необхідно поставити в кінці речення (крапку, знак питання, знак оклику);</p> <p>– з допомогою вчителя будує прості речення із поданих слів;</p> <p>– має уявлення про підмет і присудок як головні члени речення;</p> <p>– з допомогою вчителя визначає головні й другорядні члени речення (практично, відповідаючи на запитання);</p> <p>– разом з учителем, за допомогою запитань, встановлює зв'язки слів у реченні; поширює речення другорядними членами за допомогою запитань; (разом із учителем виконує прості завдання);</p>	<p>що сприймається).</p> <p>Формування практичних мовленнєвих навичок на базі доступних відомостей про речення як таке, що виражає закінчену думку.</p> <p>Формування уміння дотримуватися правил правопису на письмі.</p> <p>Формування уміння користуватися мовленнєвими, інтонаційними та немовними засобами виразності (робити паузи, обирати темп читання, інтонацію, вираз обличчя, та змінювати їх залежно від розділових знаків та змісту).</p> <p>Розвиток інтонаційної виразності мовлення.</p> <p>Виховання вміння відчувати емоційний настрій висловлювання.</p> <p>Формування вміння виправляти допущені помилки.</p> <p>Стимулювання активності та самостійності в роботі; виховання уважності, сумлінності, старанності.</p>
11.	<p>Текст.</p> <p>Заголовок тексту.</p> <p>Відповідність заголовка змісту тексту.</p> <p>Структура тексту</p>	<p>– з допомогою вчителя розрізняє заголовки і зміст тексту, добирає до тексту заголовок із запропонованих учителем;</p> <p>– з допомогою вчителя</p>	<p>Формування практичних мовленнєвих навичок на базі доступних відомостей про текст як завершений твір</p>

	<p>(зачин, основна частина, кінцівка). Поділ текстів на логічно завершені частини за даним планом.</p> <p>Складання простого плану тексту.</p> <p>Відновлення текстів із деформованою будовою.</p> <p>Тексти різних типів: розповідь, опис, міркування.</p>	<p>поділяє текст на частини (зачин, основна частина, кінцівка); разом із учителем відслідковує зв'язок розгортання основної думки з новою частиною тексту;</p> <p>– з допомогою вчителя поділяє тексти на логічно завершені частини за даним планом;</p> <p>– разом із учителем складає простий план прочитаного тексту;</p> <p>– разом з учителем відновлює тексти з деформованими частинами на основі встановлення логічних зв'язків між частинами тексту, з'ясування послідовності подій;</p> <p>– слухає і читає прості тексти різних типів, залежно від мовленнєвих можливостей учня;</p> <p>– переказує за планом простий знайомий текст;</p> <p>– розрізняє тексти розповідного й описового характеру; відрізняє міркування від інших типів мовлення;</p> <p>– уміє будувати усну розповідь про певну подію із власного життя.</p>	<p>чи його фрагмент.</p> <p>Формування осмисленості сприймання (розуміння суті того, що сприймається).</p> <p>Формування мисленнєвих операцій аналізу, синтезу, порівняння, спостереження за мовними явищами.</p> <p>Розвиток логічного мислення.</p> <p>Сприяння усвідомленню логічної послідовності побудови висловлювань.</p> <p>Формування навичок самостійного висловлювання.</p> <p>Формування вміння виявляти і виправляти допущені помилки.</p> <p>Формування позитивного ставлення до виконуваної роботи.</p>
12.	Повторення та закріплення вивченого матеріалу за рік.		

«Лікувальна фізкультура»

Мета занять з «Лікувальної фізкультури» - це корекція та компенсація вад недоліків фізичного розвитку дитини.

Головними завданнями є:

- зміцнення здоров'я та корекція недоліків фізичного розвитку;
- загартовування організму;
- розширення діапазону функціональних можливостей основним фізіологічним систем організму;
- підвищення основних сил організму та його опірності;
- оволодіння основними руховими навичками та якостями;

- виховання морально-вольових якостей та інтересу до регулярних самостійних занять фізичною клубуурою;
- роз'яснення значення здорового способу життя, принципів гігієни, правильного режиму праці та відпочинку, перебування на повітрі, раціонального харчування.

«Ритміка»

Головна мета корекційно-розвиткової програми «Ритміка»: розвинути інтерес до музично-ритмічної діяльності; навчити адекватно сприймати засоби музичної виразності (особливо ритм, темп, динаміку), ритмічно рухатися у відповідності із загальним характером музики та художніми образами музичного твору.

Відповідно до мети, програмою передбачені такі **завдання:** основні, корекційні, оздоровчі, освітні й виховні.

Основні завдання:

- формування рухових вмінь та навичок;
- формування пізнавальної активності;
- розвиток координації рухів, спритності, сили, витривалості;
- розвиток відчуття ритму;
- розвиток зорового аналізатора, слухового сприймання;
- удосконалення вмінь виконувати ритмічні образи в процесі сприймання та відтворення ритмічних малюнків;
- розвиток емоційної та словесно-логічної пам'яті, довільної уваги, образної уяви, фантазії.
- сприяння подальшій соціалізації особистості, підвищення її самостійності та автономності, становлення моральних орієнтирів у діяльності й поведінці, виховання позитивних якостей.

Корекційні й оздоровчі завдання:

- корекція правильної постави, ходи, грації, рухів;
- корекція порушень загальної та дрібної моторики;
- корекційний розвиток моторних функцій і дихання;
- корекційний розвиток особистості;
- сприяння збереженню і зміцненню здоров'я дитини;

Освітні:

- формування пізнавальних умінь (аналізувати, порівнювати, узагальнювати; спостерігати, запам'ятовувати, осмислювати матеріал),
- формування пізнавального інтересу до музичного та хореографічного мистецтва, виховання потреби музичних творів і хореографічних вистав та їх інтерпретації;
- розвиток відчуття ритму та здатності відчувати у музиці, рухах і мові ритмічну виразність;
- формування краси та виразності рухів, емоційності;
- розвиток фізичних якостей – сили, легкості рухів, спритності тощо;
- виховання гуманістичних загальнолюдських цінностей;
- розвиток уміння сприймати музичні образи і можливості ритмічно, виразно рухатися, створюючи певний образ;
- заохочення до активної художньо-естетичної діяльності, стимулювання проявів імпровізації;
- ознайомлення з елементами культури (історичними звичаями, традиціями України та народів світу).

Виховні завдання:

- виховання основних моральних якостей особистості, працелюбності, наполегливості у подоланні перешкод, охайності, вміння працювати самостійно і в колективі, вміння дотримуватися правил під час виконання ритмічних рухів, ігор і вправ;
- виховання колективізму;
- розвиток культури спілкування;
- залучення дитини засобами мистецтва до національної та світової культур.

Пояснювальна записка

Враховуючи потреби суспільства на сучасному етапі, досвід окремих спеціальних шкіл для розумово відсталих дітей програма розвитку дітей розроблена відповідно до реалізації завдань нової освітньої політики держави.

Заняття з ритміки в 5-10 класах спеціальної загальноосвітньої школи для розумово відсталих дітей набувають вагомого виховного та корекційного значення у подоланні недоліків психофізичного розвитку та підготовки до соціалізації в суспільстві.

Навчання дітей з порушеннями інтелекту засобами музично-ритмічної діяльності, є корекційно-освітньою програмою, що адаптовано для навчання дітей з порушеннями інтелекту з урахуванням особливостей їх психофізичного розвитку та індивідуальних можливостей.

При розробці програми з ритміки враховувалися сучасні тенденції навчання, виховання, з'ясовано, ключові освітні завдання, розкрито зміст педагогічної роботи та визначено орієнтовні результати освітньої роботи з розумово відсталими дітьми.

Програма враховує специфічні особливості моторно-рухового, емоційного, сенсорного, розумового, мовленнєвого, естетичного і соціально-особистісного розвитку дітей з інтелектуальною недостатністю, провідні мотиви та потреби дітей, характер провідної діяльності, тип та мотиви спілкування, соціальну ситуацію розвитку дітей.

Викладання ритміки в спеціальному закладі обумовлено необхідністю здійснення корекції недоліків психічного і фізичного розвитку дітей з розумовою відсталістю засобами музично-ритмічної діяльності.

Ритміка є складовою частиною музично-естетичного виховання. Заняття з ритміки сприяють гармонійному розвитку дітей, їхньому музичному слуху та музичній пам'яті, виразності рухів, формуванню правильної постави; ознайомленню дітей з музикою, танцями, піснями, навчанням через рух виражати характер музичного твору.

Головна мета корекційно-розвиткової програми «Ритміка» в школі для дітей з розумовою відсталістю: розвинути інтерес до музично-ритмічної діяльності; навчити адекватно сприймати засоби музичної виразності (особливо ритм, темп, динаміку), ритмічно рухатися у відповідності із загальним характером музики та художніми образами музичного твору.

Відповідно до мети, програмою передбачені такі завдання: основні, корекційні, оздоровчі, освітні й виховні.

Основні завдання:

- формування рухових вмінь та навичок;
- формування пізнавальної активності;
- розвиток координації рухів, спритності, сили, витривалості;
- розвиток відчуття ритму;
- розвиток зорового аналізатора, слухового сприймання;
- удосконалення вмінь виконувати ритмічні образи в процесі сприймання та відтворення ритмічних малюнків;
- розвиток емоційної та словесно-логічної пам'яті, довільної уваги, образної уяви, фантазії.
- сприяння подальшій соціалізації учнів, підвищення їхньої самостійності та автономності, становлення моральних орієнтирів у діяльності й поведінці, виховання позитивних якостей.

Корекційні й оздоровчі завдання:

- корекція правильної постави, ходи, грації, рухів;
- корекція порушень загальної та дрібної моторики;
- корекційний розвиток моторних функцій і дихання;
- корекційний розвиток особистості розумово відсталого дитини .
- сприяння збереженню і зміцненню здоров'я учнів;

Освітні:

- формування пізнавальних умінь (аналізувати, порівнювати, узагальнювати; спостерігати, запам'ятовувати, осмислювати матеріал),
- формування пізнавального інтересу до музичного та хореографічного мистецтва, виховання потреби музичних творів і хореографічних вистав та їх інтерпретації;
- розвиток відчуття ритму та здатності відчувати у музиці, рухах і мові ритмічну виразність;
- формування краси та виразності рухів, емоційності;
- розвиток фізичних якостей – сили, легкості рухів, спритності тощо;
- виховання гуманістичних загальнолюдських цінностей;
- розвиток уміння сприймати музичні образи і можливості ритмічно, виразно рухатися, створюючи певний образ;
- заохочення до активної художньо-естетичної діяльності, стимулювання проявів імпровізації;
- ознайомлення з елементами культури (історичними звичаями, традиціями України та народів світу).

Виховні завдання:

- виховання основних моральних якостей особистості, працелюбності, наполегливості у подоланні перешкод, охайності, вміння працювати самостійно і в колективі, вміння дотримуватися правил під час виконання ритмічних рухів, ігор і вправ;
- виховання колективізму;
- розвиток культури спілкування;
- залучення дитини засобами мистецтва до національної та світової культур.

Програму побудовано за лінійно-концентричним принципом із дотриманням дидактичних вимог доступності, послідовності, доцільності, достатності, системності, наступності у навчанні від простого до складного (зокрема, подання нового матеріалу базується на вже відомому та в тісному зв'язку з ним).

Ритміка є складовою частиною музично-естетичного виховання розумово відсталих дітей. Викладання ритміки в спеціальному освітньому закладі обумовлено необхідністю здійснення корекції недоліків психічного та фізичного розвитку розумово відсталих дітей засобами музично-ритмічної діяльності.

Специфічні засоби впливу на учнів, властиві ритміці, сприяють загальному розвитку розумово відсталих учнів, виправленню недоліків їх фізичного розвитку, загальної та мовленнєвої моторики, емоційно-вольової сфери, вихованню позитивних якостей особистості (дружелюбності, дисциплінованості, колективізму), естетичному вихованню. Змістом роботи на уроках ритміки є музично-ритмічна діяльність дітей. Вони вчаться слухати музику, виконувати різноманітні рухи під музику, співати, танцювати, грати на найпростіших музичних інструментах. В процесі виконання спеціальних вправ під музику (ходьба ланцюжком або в колоні у відповідності з заданими напрямками, перешиковування з утворенням кіл, квадратів, «зірочок», «каруселей», руху до певної мети і між предметами) здійснюється розвиток уявлення учнів про простір і вміння орієнтуватися в ньому. Вправи з предметами розвивають спритність, швидкість реакції, точність рухів.

Вправи з дитячими музичними інструментами застосовуються для розвитку у дітей рухливості пальців, вміння відчувати напругу і розслаблення м'язів, дотримуватися ритмічності та координації рухів рук. Цей вид діяльності є важливим у зв'язку з тим, що у

розумово відсталих дітей часто спостерігається порушення рухових функцій і м'язової сили пальців рук. Скутість або млявість, відсутність диференціювання і точності рухів заважають оволодінню навичками письма і трудовими прийомами. В той же час зайняття ритмікою викликає жвавий емоційний інтерес у дітей, розширює їх знання, розвиває слухове сприйняття.

Рухи під музику не лише позитивно впливають на фізичний розвиток, але й створюють сприятливу основу для вдосконалення таких психічних функцій, як мислення, пам'ять, увага, сприйняття. Характерна організуюча ознака музики, її ритмічна структура, динамічна забарвленість, темпові зміни вимагають постійної концентрації уваги, сприяють запам'ятовуванню умов виконання вправ, викликають швидку реакцію на зміну музичних фраз.

Завдання на самостійний вибір рухів, що відповідають характеру мелодії, розвивають у дитини активність і уяву, координацію та виразність рухів. Вправи на духовій гармоніці, виконання під музику віршів, підспівок, інсценування пісень, музичних казок сприяють розвитку дихального апарату і мовної моторики.

Безсумнівно, заняття ритмікою ефективні для виховання позитивних якостей особистості. А, виконуючи вправи на просторове орієнтування (шикування, перешиковування), розучуючи парні танці, рухаючись в хороводі, діти набувають навички організованих дій, дисциплінованості, вчаться ввічливо поводитися один з одним.

В основу змісту і структурування програми покладено концепцію, згідно якої дозрівання окремих вищих психічних функцій, психічний розвиток у цілому – в нормі та при патології, має поетапний характер. Кожний етап психічного розвитку дитини завершується формуванням певних психічних новоутворень, які стають основою психічного розвитку наступного етапу. Основні закономірності психічного розвитку (наступність, перехід кількісних змін у якісні, закріплення змін у процесі розвитку через досвід) є спільними як для типового розвитку, так і для дизонтогенезу. Однак загальним для усіх випадків є те, що зміни, які виникають, впливають на весь подальший розвиток дитини. У будь-якому випадку дитина буде навчатися в умовах, що забезпечать ранню корекцію її психофізичного розвитку. Для того, щоб корекційний розвиток і навчання проходили успішно, необхідна співпраця та взаєморозуміння між педагогами спеціального шкільного навчального закладу.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

Програма з ритміки для кожної вікової групи систематизована і складається з п'яти розділів:

- «Вправи на орієнтування в просторі»;
- «Ритміко-гімнастичні вправи»;
- «Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами»;
- «Ігри під музику»;
- «Танцювальні вправи, народні танці».

У кожному розділі в систематизованому вигляді викладені вправи та визначено їх обсяг, а також зазначені знання і вміння, якими повинні оволодіти учні, займаючись певним видом музично-ритмічної діяльності.

На кожному уроці здійснюється робота з усіх п'яти розділів програми, викладеній у послідовності. Проте в залежності від завдань уроку, учитель може відводити на кожен розділ різну кількість часу, маючи на увазі, що розпочинати та закінчувати урок слід із використання вправ на зняття напруження, розслаблення, заспокоєння.

1. Вправи на орієнтування в просторі

Засоби розвивально-корекційного впливу:

Ходьба - спрямована на розвиток основних рухів дитини, формування вміння правильно тримати корпус, дотримуватися ритму ходьби, вдосконалення узгоджених рухів рук і ніг, формування слухо-рухової та зорово-рухової координації. У процесі ходьби розвивається цілеспрямованість у діяльності дитини.

Біг - сприяє вдосконаленню основних рухів, дозволяє оволодіти навичками узгодженого управління всіма діями корпусу, формує легкість і витонченість при швидкому переміщенні дитини. Спільний біг в групі дітей закріплює навички колективних дій, сприяє появі емоційного відгуку на них і розвитку передумов комунікативної діяльності.

Стрибки - спрямовані на розвиток основних рухів дитини, тренування внутрішніх органів і систем дитячого організму. Стрибки слід вводити поступово і дуже обережно, оскільки вони створюють велике навантаження на незміцнілий організм дитини (фізіологами доведено, що для безпечного виконання стрибків дитиною необхідна наявність у неї розвинутого черевного пресу і S-подібного вигину хребта). Дітей починають вчити стрибків зі сплигування з підтримкою дорослого. Стрибки готують тіло малюка до виконання завдань на рівновагу. Для вдосконалення навичок у стрибках дитина повинна проявити вольові якості – зосередитися і зібратися з силами. Крім того, в процесі виконання стрибків у дітей починають закладатися основи саморегуляції та самоорганізації своєї діяльності.

Кочення, кидання, ловіння - загальновідомо, що в онтогенезі рухів хапання розвивається раніше прямостояння. Розвиток руки стимулює формування інших рухових функцій організму, активізуючи всю психічну діяльність дитини. У процесі метання, рух виконується як однією рукою, так і обома. При цьому стимулюється виділення провідної руки і формується узгодженість спільних дій обох рук. Все це має особливе значення для корекції відхилень у психомоторній сфері дітей з розумовою відсталістю.

Повзання, лазіння - спрямовані на розвиток і вдосконалення рухових навичок, зміцнення м'язів спини, черевного преса, хребта. Ці рухи, у свою чергу, впливають на формування координованої взаємодії в рухах рук і ніг, на зміцнення внутрішніх органів і систем.

Даний напрямок роботи є одним з найважливіших, оскільки здійснює вагомий корекційний вплив на фізичний і психічний розвиток дитини.

Вправи для розвитку рівноваги - створюють сприятливі умови для координованої роботи центральної нервової системи, а також всього нервово-м'язового апарату. У ході тренування постійно формуються і уточнюються різні форми зв'язків між нервовими центрами м'язових груп, і чим краща тренуваність людини, тим досконалішими стають ці зв'язки. Використовуючи активну рухову діяльність як форму тренування, ми можемо

прискорити і вдосконалити процес розвитку координації рухів. Однак слід пам'ятати, це має бути не хаотичний набір рухів, а правильно і чітко організований педагогічний процес, в якому фізичні вправи виконуються з певними навантаженням і дозуванням відповідно до віку дитини.

Корекційно-розвиваючі вправи –розвивають гнучкість і рухливість в суглобах; активізують функціонування вестибулярного апарату. Фізичні вправи забезпечують активну діяльність внутрішніх органів і систем, укріплюють м'язову систему в цілому. Рухливі ігри закріплюють сформовані вміння і навички, стимулюють рухливість, активність дітей, розвивають здатність до співпраці з дорослими і дітьми. Рухливі ігри створюють умови для формування у дітей уміння орієнтуватися в просторі, узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей у грі. Діти вчаться знаходити своє місце в колоні, в колі, діяти за сигналом, швидко переміщатися по залу або на ігровому майданчику. Спільні дії дітей створюють умови для загальних радісних переживань, активної спільної діяльності. У процесі рухливих ігор створюються умови для розвитку психічних процесів і особистісних якостей вихованців, у дітей формуються вміння адекватно діяти в колективі однолітків.

2. Ритміко-гімнастичні вправи складають основний зміст другого розділу, що сприяють виробленню необхідних музично-рухових навичок.

Здатність слухового сприйняття музики і передачі її в русі дуже важливо виховувати у розумово відсталих дітей, їх слуховий досвід не достатньо багатий музичними враженнями і вимагає чуйного педагогічного впливу з боку дорослих.

Музика, як джерело краси, формує почуття прекрасного. Саме тому в ритмічному навчанні необхідно використовувати емоційно-яскраві, музично-рухові мініатюри: вправи, пісні, танці, ігри, здатні зацікавити і всебічно розвинути дитину через взаємозв'язок музики і руху. Для цього в програмі пропонуються твори різноманітні за характером: радісні і сумні, живі, бадьорі і спокійні.

Ґрунтуючись на великому педагогічному досвіді в роботі з дітьми, можна сказати, що найбільш трудомістким є процес розвитку дитячої рухової пам'яті, координації рухів, орієнтації у просторі. Враховуючи це, в програму включені деякі методичні прийоми, що дозволяють швидко навчити дитину правильно запам'ятовувати послідовність простих вправ.

В розділ ритміко-гімнастичних вправ входять завдання на вироблення координаційних рухів.

Основна мета цих вправ — навчити розумово відсталих дітей узгоджувати рухи рук з рухами ніг, тулуба, голови.

3. Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.

Вправи з дитячими музичними інструментами корисні для розвитку відчуття ритму, слухової уваги, підвищують швидкість реакції, розвивають здібність диференціювання на слух, дають широкі можливості для активного, творчого розвитку учнів 5-10 класів.

Використовуються такі музичні інструменти – барабани, бубни, а також будь-які інші інструменти, що звучать, - брязкальця, дудки, дзвіночки, ложки, хлопавки, металофони, гра на яких сприяє розвитку координації, виробленню точності й ритмічності рухів рук. В початковій школі діти ознайомлюються з кожним інструментом окремо і його можливостями, вчаться використовувати інструмент за призначенням. Потім вони вчаться спільно починати і закінчувати звучання, передавати динамічні відтінки, чергувати тривалості звучання і пауз, чергувати темп. Ці вправи багаторазово повторюються, їх складність поступово підвищується, навички поводження з інструментом і відчуття ритму поступово розвиваються.

Відповідно до ступеня оволодіння інструментами стає можливим їх комбіноване використання, створення ансамблів і оркестрів. Гра в оркестрі вимагає від дітей певних вмінь. Діти, граючи на одній групі інструментів, виконують просту мелодію, яка

складається з 2-3-х звуків, що увесь час повторюються. Діти, які грають на іншій групі інструментів, виконують нескладний ритм.

Слід використовувати вправи, під час яких діти повторюють на інструменті ритмічний малюнок, відтворений учителем чи однокласниками, самі створюють ритмічні малюнки. Спільне прослуховування і передача ритму підвищує увагу учнів і почуття відповідальності перед товаришем за свою участь у спільному виконанні.

Вправи з дитячими музичними інструментами краще виконувати після ритміко-гімнастичних вправ, щоб дати можливість учням відпочити від фізичного навантаження. У вправах з інструментами, що звучать, діти активно залучаються до мистецтва, вчать виражати себе в ньому, брати участь у спільному виконанні творів.

4. Ігри під музику - провідний вид діяльності, який забезпечує всебічний розвиток дитини є одним з дієвих засобів навчання і виховання. Тому повинні використовуватися і дидактичні ігри, сюжетно-рольові, рухливі, хороводні тощо. Найбільш важливі для дитини рольові ігри. В них дитина відтворює в доступній для себе формі відносини, які складаються у світі дорослих. Саме гра є тим механізмом, який переводить зовнішні вимоги соціокультурного середовища у власні потреби дитини.

Роль гри та іграшки в корекційному навчанні дітей з особливими потребами виключно вагома.

Під час проведення ігор під музику перед учителем стоїть завдання навчити учнів створювати музично-руховий образ. Причому вчитель повинен сказати назву, яка визначала б характер руху, наприклад: «зайчик» (підстрибування), «конячка» (прямий галоп), «кішечка» (м'який крок), «м'ячик» (підстрибування і біг) тощо. Пояснюючи завдання, вчитель не повинен підказувати дітям вид руху (треба говорити: будете рухатися, а не бігати, стрибати, крокувати), діти повинні самостійно виконувати вправи на відображення персонажів казок, віршів, пісень («птаха», «вовка», «зайчика» та ін.) за допомогою пальцевих оформлень (пальчиковий метод) та вправ-етюдів образів цих персонажів у русі («Зайчики барабанять», «Вовк рухає вухами»), використовувати музично-рухові навички для розвитку ігрового сюжету, створення музично-пластичного образу персонажів казок, пісень, передавати музичний образ рухами українського танцювального фольклору. Кожен раз проводити повторення і закріплення раніше пройдених ігор: «Маленькі витівники», «Совушка», «Що пропало», «Стрибунці-горобчики».

5. Танцювальні вправи, народні танці.

Навчання розумово відсталих дітей танцю передусе робота, спрямована на прищеплювання навичок чіткого та виразного виконання окремих рухів і елементів танцю. До кожної вправи підбирається така мелодія, в якій відображено особливості руху. Наприклад, освоєння хорового кроку пов'язано зі спокійною мелодією, а тупаючого — з пустотливим танцювальним. Відчуті образ допомагають вправи з предметами. Ходьба з прапорцями в руці змушує ходити бадьоріше, ширше. Яскрава хустинка допомагає танцювати весело і вільно, плавно і легко.

Завдання цього розділу повинні носити не тільки розвиваючий, але й пізнавальний характер. Розучуючи танці, учні знайомляться з їх назвами (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а також з основними рухами цих танців (притопа, галоп, крок польки, мінливий крок, присядка тощо).

Виконання танців різних народів залучає дітей до народної культури, вмінню знаходити в рухах характерні особливості танців різних національностей.

Найбільш доступними для дітей є природні рухи, до яких відносяться і так звані основні: ходьба, біг, стрибки, підскок. Дуже важливо навчати дитину спочатку невимушено, вільно, красиво, виразно рухатися під музику, виконуючи музично-ритмічні завдання на основі природних рухів, і вже потім виконувати найпростіші танцювальні елементи і нескладні танці.

Для опанування дітьми основ метроритму (у розмірах $2/4$ і $3/4$) використовуються образні поняття «земля», «поле», «небо». Включаються вправи на вивчення простих тривалостей: чверть, восьма, половинна. Для підвищення інтересу дітей до цих завдань рекомендується використовувати такі атрибути: палички, кубики, бубни, стрічки, дзвіночки тощо.

У кожному розділі в систематизованому вигляді викладено вправи і визначено їх обсяг, а також зазначено знання і вміння, якими повинні оволодіти учні, займаючись музично-ритмічною діяльністю.

Ритміка в поєднанні з музикою (базовою основою є класичні зразки музичних творів), стає саме тим необхідним елементом, який зможе допомогти повноцінному розвитку дітей.

Програма «Ритміка» розрахована на 33 години на рік – 1 година на тиждень.

5-й клас

Вправи на орієнтування у просторі.

Загальнорозвиваючі та коригуючі вправи:

Дихальні вправи. Дихання в положенні лежачи. Грудне і черевне дихання.

Основні положення та рухи. Повторення і закріплення основних рухів, даних у попередніх класах, ускладнюючи їх узгодженням з рухом рук з різних вихідних положень. Виконання в різному темпі

Вправи для зміцнення постави. Стоячи біля вертикальної площини у положенні правильної постави, присідання на носках з прямою спиною. Ходьба з правильною поставою з вантажем на голові.

Ритмічні вправи. Виконання найпростіших рухів в ритмі зі словами. Сприйняття зміни темпу, музики.

Прикладні вправи.

Шикування, перешикування.

Розмикання на витягнуті руки в сторони. Поворот кругом з показом напрямку вчителем. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

Ходьба і біг. Ходьба в різному темпі (швидко, повільно). Ходьба і біг у повільному темпі із збереженням інтервалу. Біг на швидкість з високого старту на 30 метрів за командою вчителя.

Стрибки. Стрибки в глибину. Стрибки в довжину з 2-3 кроків. Стрибок у висоту «зігнувши ноги» з 2-3 кроків. Стрибок у довжину поштовхом однієї ноги з приземленням на 2 через «рів».

Кочення, кидання, ловіння. Кидати та ловити предмет (іграшку), передача предметів, перенесення вантажу. Виконання основних рухів з правильним утриманням малого м'яча, перекидання його з рук у руки. Кидати м'яч догори та ловити його після відскоку. Кидати великий м'яч один одному із-за голови. Удари м'яча об підлогу правою та лівою рукою. Кидати малий м'яч у вертикальну ціль. Кидати малий м'яч на дальність.

Підкидання і ловіння палиці в горизонтальному положенні. Почергові перехоплення вертикальної палиці. Перенесення гімнастичної лавки (2 людини), спортивного мата (4 людини), спортивного коня - (до 6 осіб). Перенесення різних предметів різними способами: на руках, волоком, катанням, штовханням тощо.

Лазіння, підлізання, перелізання. Лазіння по гімнастичній лавці вгору, вниз, убік раніше вивченими способами. Підлізання під перешкоду з предметом. Перелізання через перешкоду висотою до 1 метра. Вис на рейці гімнастичної стінки на руках до 1 - 2 сек.

Рівновага. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмет висотою 10-15 см. Розходження удвох на гімнастичній лавці. Ходьба по гімнастичній лаві з опусканням на одне коліно.

Музично-ритмічні вправи. Вчити дітей узгоджувати з музикою наступні рухи: ходити легко, ритмічно, передавати ігрові образи різного характеру. Виконувати нескладні танці, самостійно використовуючи елементи знайомих рухів, виразно передавати характерні елементи музично-ігрових образів. В танцювальних рухах робити крок всією ступнею на місці і при кружлянні, приставний крок з присіданням, піднімати і опускати руки, вперед і вбік, рухатися в парах, відходити спиною від своєї пари. Вчити дітей ритмічно рухатися відповідно до різнохарактерної музики, динаміки (голосніше, помірно, тихо, голосніше, тихіше); переходити від помірного до швидкого або повільного темпу, відзначати найпростіший ритмічний малюнок в хлопках, змінювати рух у відповідності до музичних фраз. Вміти виконувати рухи різного характеру з предметами і без них: пружинити на ногах, будувати самостійно рівне коло, дотримуючись відстані між парами, звужувати і розширювати коло, розходитися з пар в різні сторони.

Ритміко-гімнастичні вправи.

Загальнорозвиваючі вправи. Нахили, випрямлення і повороти голови, кругові рухи плечима («паровозики»). Рухи рук у різних напрямках без предметів і з предметами (прапорці, брязкальця, стрічки). Нахили і повороти тулуба вправо, вліво (класти та піднімати предмети перед собою і збоку). Присідання з опорою і без опори, з предметами (обруч, палиця, прапорці, м'яч). Згинання і розгинання ноги в підйомі, відведення стопи назовні і приведення її всередину, кругові рухи стопою, виставляння ноги на носок вперед, вставання на носочки. Вправи на вироблення постави.

Вправи на координацію рухів. Перехресне піднімання та опускання рук (права рука вгору, ліва вниз). Одночасні рухи правої руки вгору, лівої в сторону; правої руки — вперед-вліво — вгору. Виставлення лівої ноги вперед, правої руки перед собою; правої ноги — у бік, лівої руки — в сторону і т. Д. Вивчення позицій рук: зміна позицій рук окремо кожної і обома одночасно; проводити рух руки головою, поглядом.

Відстукування, прохлопування, протопування простих ритмічних малюнків.

Вправа на розслаблення м'язів. Піднявши руки і злегка нахилившись вперед, за сигналом учителя або акценту в музиці опустити руки вниз; швидким, безперервним рухом передпліччя вільно потрясти кистями (імітація обтрушування води з пальців); піднявши плечі якомога вище, дати їм вільно опуститися в положення. Вільний круговий рух рук. Перенесення ваги тіла з п'яток на носки і назад, з однієї ноги на іншу (маятник).

Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.

В дітей цього віку вже багатий музичний досвід гри на різних інструментах. Діти достатньо відчують ритмічну пульсацію твору, сильні та слабкі долі, розрізняють розміри в яких звучить твір. На данному етапі з дітьми необхідно:

- розвивати слухове сприйняття, вміння слухати музику.
- розвивати первинні співочі вміння та прояви ритмічності в елементарних рухах під музику.
- вчити уважно слухати веселі, бадьорі і спокійні мелодії; підспівувати, звуконаслідувати повторення в кінці пісень.
- вчити дітей виконувати прості танцювальні рухи під спів дорослого і під музику (притопувати ногою, переступати з ноги на ногу, плескати в долоні, помахувати однією рукою)
- вчити розрізняти високі та низькі звуки, голосне та тихе звучання.

Закріплювати основи музичної грамоти (вводити поняття «мелодія» та «аккомпанімент», «тутті», «соло», «унісон», особливості гри на інструментах, продовжувати розвивати відчуття метро-ритму, види слуху (мелодичний, ритмічний, гармонічний, ладовий, звуко – висотний), разом з дітьми створювати та використовувати підручні засоби як музичний інструментарій (маракаси з фісташок, скляний посуд, ключі), навчати дітей опановувати засоби музичної виразності (темп, ритм, регістр, артикуляція, динаміка), визначати характер твору.

Спонукаючи до свідомого слухання музики, музичних інструментів, які використовуються під час занять, розширювати обсяг естетичних емоцій виконавця, вільно розрізняти на слух музичні інструменти (ложки, ксилофон, металофон, трицітка, дзвіночки, фортепіано, барабан, кастаньети).

Створювати музичні привітання, коротенькі мелодії певного змісту, характеру, ритмічні імпровізації на різних інструментах, вчитися працювати в колективі, прислухатися до інших дітей, їх виконання (при грі на інструментах).

Репертуар з гри на дитячих музичних інструментах: «Пасакалія» Г. Гендель, «Дід Мороз» Р. Шуман, «Ранок», «Танок Анітри», «В печері гіюського короля» з оркестрової сюїти Е. Гріга «Пер Гюнт», «Сміливий вершник» Р. Шуман (гра на ложках, клацання язиком, пальцями), «Місячне сяйво» К. Дебюссі, «Полька – Янка» біл. нар. мелодія, «Турецьке рондо» В. Моцарт, «Вальс» А. Абелян, «Вальс» Ф. Шопен (на вибір), «Шарманка» Д. Шостакович, «Хлопець з гармонікою» Г. Свірідов, «Музична табакерка» А. Лядов (гра на скляному та металевому посуді), «Котику сіренький» укр. нар. пісня, «Сонько – дрімко»

укр. нар. пісня в обр. А. Мігай, «Господарочка» О. Журлива (шумові інструменти, імітація звуків), «Син старого дуба» Г. Чічінадзе (шумові інструменти, імітація звуків).

Виконання нескладних ритмічних малюнків на бубні та барабані двома паличками одночасно і по черзі в різних варіаціях.

Ігри під музику.

Виконання ритмічних рухів у відповідності до різноманітних характеру музики, динаміки (голосно, тихо), регістрів (високий, низький). Зміна напрямку та виду ходьби, бігу, підскоків, танцювальних рухів у відповідності до змін в музиці (легкий танцювальний біг змінюється стрімким, спортивним; легкі, грайливі підстрибування — важкими, комічними тощо). Виконання імітаційних вправ та ігор, побудованих на конкретних наслідувальних образах добре знайомих дітям (звички звірів, птахів, рух транспорту, діяльність людини), у відповідності до емоційних і динамічних характеристик музики. Передача притопами, ударами та іншими рухами різких акцентів у музиці.

Мовленнєві ігри. «Полювання» А. Костецький (оплески, тупання, стукотіння), «Сорока – білобока» Н. Забіла (рухи тілом), «Бруднуля» Г. Бойко (рухи тілом, мімічний етюд).

Рухливі та музичні ігри. «Галя по садочку ходила» (хороводна гра) музика та слова народні, «Про жабку і комара» (музично-рухлива гра) муз. А. Філіпенка, сл. невідомого автора, «Ми на луг ходили» (музично-рухлива гра) муз. А. Філіпенка, сл. Т. Волгіної, «Ми кривого танцю йдемо» укр. нар. пісня, «Що на нашій вулиці» укр. нар. пісня.

Рухливі ігри та ігрові вправи.

Ігри з ходьбою та бігом: «Знайди собі пару»; «У ведмедя у бору»; «Мак»; «Кольорові автомобілі»; «Про Катрусю і цапка»; «Пташки і кіт»; «Іменний пиріг»; «Пастух і стадо»; «Качечка»; «Прапорці»; «Метелики»; «Нумо в коло!».

Ігри з повзанням і лазінням: «Не дзвони»; «Діти і вовк»; «Переліт птахів»; «Кошенята і цуценята»; «Кролики».

Ігри з киданням та ловінням предметів: «Лови, кидай, падати не давай!»; «М'яч через сітку (мотузок)»; «Збий булаву»; «Школа м'яча»; «Кеглі».

Ігри зі стрибками: «Зайці і вовк»; «Лисиця у курнику»; «Заєнька сірий умивається»; «Жабки і журавлі»; «Горобчики»; «Не замочи ніг»; «Подзвони в брязкальця»; «Дідусь і зайченята».

Ігри на орієнтування у просторі: «Знайди, де заховано»; «Знайди і промовчи»; «Хто вийшов?»; «Відгадай по голосу»; «У лісочку на горбочку». «Заборонений рух», «Впізнай на дотик», «Бджілки», «Лови, кидай, впасти не давай», «Побудова в коло», «Кидки м'яча один одному», «Хто швидше», «Ми веселі хлопці».

Танцювальні вправи, народні танці.

Танцювальні вправи. Знайомство з танцювальними рухами. Бадьорий, спокійний, мандрівний крок. Легкий біг, на полупальцях. Підстрибування на двох ногах. Прямий галоп. Махові рухи рук. Елементи російського танцю: простий хороводний крок, крок на всій ступні, взявшись убоки двома руками (для дівчаток — рух з хустинкою); притопи однією ногою і по черзі, виставляння ноги з носка на п'ятку. Рух парами: біг, ходьба, кружляння на місці. Хороводи в колі, танці з притопами, кружлянням, ударами. Вчити дітей танців, які складаються з цих елементів.

Орієнтовний репертуар: «Ранок», «Танок Анітри», «В печері гірського короля», «Пісня Сольвейг» з оркестрової сюїти Е. Гріга «Пер Гюнт», «Сміливий вершник» Р. Шуман, «Місячне сяйво» К. Дебюссі, «Серенада», «Аве Марія» Ф. Шуберт (голос, фортепіано), «Народний танець» М. Скорик, «Веснянка» В. Уманець, «Гопак» укр. нар. танець, «Козачок» В. Кирейка, «Полька – Янка» біл. нар. мелодія, «Турецьке рондо» В. Моцарт, «Менует» Й. Бах, «Менует» Л. Боккеріні, «Неаполітанська пісенька» П. Чайковський, «Вальс» С. Майкапар, «Маленький вальс» Н. Леві, «Вальс» Ф. Шопен (на вибір 2 твори), музичні твори з фортепіанної сюїти «Картинки з виставки» (на вибір) М. Мусоргський, «Колискова» зі збірки «Дитячі пісні» А. Лядов, «Ой ходить сон» укр. нар. пісня в обр. Л. Ревуцького, «Котику сіренький» укр. нар. пісня, «Сонько – дрімко» укр. нар. пісня в

обр. А. Мігай, «Колискова» Й. Брамс, «Ой, на горі». Стукалка. Українська народна мелодія. Танець з султанчиками. Танець з притопами. Гопак. «До нас гості прийшли», муз. А. Александрова, сл. М. Івенсена; «Новорічний хоровод», муз. Р. Струве, сл. Н. Соловйової; «Хоровод дружби», амер. нар. мелодія обр. Р. Френкель-Борисової. Виховувати активність у сприйнятті музики. Вчити дітей розрізняти знайомі танці та їх мелодії за ритмічним малюнком. Вміти розрізняти мелодії і супровід пісні. Вчити розрізняти види хорів (дитячий, жіночий, чоловічий). Знайомити з масовими піснями В. Дунаєвського, Д. Кабалевського та ін.

З метою емоційного сприйняття знайомити з творами П. Чайковського, В. Моцарта та ін. Музичні твори для слухання. «Море», «Білка» - муз. Н. Римського-Корсакова, «Веселий селянин» - муз. Р. Шумана, «Пісня жайворонка», «Камаринская» - муз. П. Чайковського, «Вальс», «Пташиний будинок» - муз. Д. Кабалевського. «Відлітаємо на лузі» - муз. Ст. Вітліна, сл. П. Коганової, «Колискова» - муз. В. Моцарта, «Музична табакерка» - муз. Л. Лядова, «Спортивний марш» - муз. Н. Дунаєвського, сл. С. Лебедева-Кумача. Ритмічні вправи та ігри під музику. «Святковий танок» - муз. М. Красьова, «Дружні трійки» - муз. Г. Штрауса, «Парний танок» - карельська народна мелодія, «Хоровод-веснянка» - українська народна мелодія, «Хто швидше?» - муз. Л. Шварца, «Дізнайся по голосу» - муз. Ст Ребікова, «Куточки» - муз. Т. Попатенко.

Календарно-тематичний план
5 клас, 1 година на тиждень (34 години)

№	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
І чверть – 9 годин		
1.	Вступний урок Поняття про ритм.	Знати ,що таке ритм. Передавати оплесками нескладний ритмічний малюнок. Відчувати в музиці, в рухах і в мові ритмічну виразність.
2.	Ходьба під музику з зупинкою, по центру залу.Збереження дистанції.Реагування на зміни темпу Ритмічне ходіння із зупинкою. Орієнтуватися в напрямку рухів вперед, назад, направо, наліво.Реагувати на зміни музики. «Марш з прапорцями» (з промовлянням тексту) С.Школьник	Ритмічно ходити із зупинками, дотримуючись дистанції відносно один одного.
3.	Ходьба вперед,назад, на п'ятах , на носках Розвивати вміння ходити на носках, високо підіймаючи коліна, на зовнішній стороні стопи, на п'ятках , роблячи приставні кроки уперед, у бік. «Марш» , муз.Ф.Надененко.	Розвиток координації рухів, рівноваги. Деталізація правильного виконання вправ під музику.
4.	Поскоки з просуванням впере і назад Кроки польки вперед і назад. Основні кроки місцевих народних танців. «Полька», муз.В.Локтева, «Полька», муз.С.Заславський.	Корекція правильної постави та рухів під час виконання різних танців. Уточнення рухів, що належать до певного виду танців.
5.	Ходьба по периметру залу.Вміння планувати діагональні лінії кута в кут Рух по лінії танцю і діагональ класу:	Корекція просторової орієнтації. Розвиток танцювальних здібностей.

	кроки з витягнутого носка, переكاتи стоп, високо підіймаючи коліна, хід обличчям і спиною, біг з підскоками, галоп обличчям і спиною.»Гопак» укр.нар. мелодія, обр. Н.Метлова, «Полька», муз. Б.Сметани	
6.	Ритміко-гімнастичні вправи. Самостійне складання ритмічних малюнків	
7.	Ходьба зі згинанням коліна. Танцювальні вправи	
8.	Гімнастичні вправи з предметами: м'яч, скакалка, гімнастична палка	
9.	Вправи на координацію рухів	
II чверть – 7 годин		
1.	Крок кадрили. Вправа в передачі основного ритму на музичнім інструменті:	
2.	Побудова з колони по одному в колону по чотири:	
3.	Рух з предметами:	
4.	Вправи на координацію рухів:	
5.	Виконання різних ритмів на бубні, сопілці, ложках:	
6.	Повторення музичної гри «Раз, два, три – на носочки»:	
7.	Танцювальні моменти до свята Нового року:	
III чверть – 10 годин		
1.	Ігри з м'ячем :	
2.	Ритмічні рухи з предметами:	
3.	Елементи українського танцю:	
4.	Інценування пісень:	
5.	Елементи танців – боковий галоп, сильні по скоки:	
6.	Вправи на координацію рухів:	
7.	Елементи українського танцю:	
8.	Розучування гри з м'ячем :	
9.	Повторення танцю «Веселий хоровод»:	
10.	Підсумковий урок:	
IV чверть – 8 годин		
1.	Вправи на координацію рухів:	
2.	Танець «Гопак»:	
3.	Ритміко-гімнастичні вправи з м'ячем і стрічкою:	
4.	Прохлопування ритму пісень:	
5.	Рухливі ігри:	
6.	Гра на дитячих музичних інструментах:	
7.	Вправи та ігри зі скакалкою:	
8.	Підсумковий урок:	

Основні вимоги до вмінь учнів.

Особисті результати.

Сформованість самооцінки, включаючи усвідомлення своїх можливостей, здатності адекватно судити про причини свого успіху/неуспіху; вміння бачити свої достоїнства і недоліки, поважати себе і вірити в успіх, проявити себе в період навчання, як яскраву індивідуальність, створити неповторний сценічний образ. Розкриваючись сценічно, володіючи природним артистизмом, дитина може мобільно керувати своїми емоціями, перетворювати, що сприяє розвитку душі, духовної сутності людини.

Метапредметні результати:

• регулятивні:

- проявляти пізнавальну ініціативу у навчальному співробітництві;

- втілення музичних образів при вивченні і виконанні танцювальних рухів;

• пізнавальні:

- правильно і швидко знаходити потрібний темп ходьби, бігу у відповідності з характером музики;

- розраховуватися на першій, другій, третій для подальшого побудови в три колони, шереги;

- дотримуватися правильної дистанції в колоні по три і концентричних колах;

- самостійно виконувати необхідні зміни напрямку і темпу рухів, керуючись музикою;

- передавати в ігрових і танцювальних рухах різні нюанси музики: пісенність, граціозність, енергійність, ніжність, грайливість тощо;

- розрізняти основні характерні рухи деяких танців;

- повторювати будь-який ритм, заданий вчителем;

- задавати самим ритм однокласникам і перевіряти правильність його виконання (ударами або притопами).

• комунікативні:

- враховувати різні думки і інтереси і обґрунтовувати власну позицію;

- враховувати різні думки і прагнути до координації різних позицій;

- участь в музично-концертному житті класу, школи, міста тощо.

Вправи на орієнтування у просторі.

Загальнорозвиваючі та коригуючі вправи:

Дихальні вправи.

Дихання в положенні лежачи. Грудне і черевне дихання. Основні положення та рухи.

Повторення і закріплення основних рухів, даних у попередніх, ускладнюючи їх узгодженням з рухом рук з різних вихідних положень. Виконання в різному темпі.

Вправи на поставу. Стоячи біля вертикальної площини у положенні правильної постави, присідання на носках з прямою спиною. Ходьба з правильною поставою з вантажем на голові.

Ритмічні вправи. Виконання найпростіших рухів в ритмі зі словами. Сприйняття зміни темпу, музики.

Прикладні вправи.

Шиккування, перешикування. Розмикання на витягнуті руки. Поворот кругом з показом напрямку вчителем. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

Ходьба та біг. Ходьба в різному темпі (швидко, повільно). Ходьба і біг у повільному темпі із збереженням інтервалу. Біг на швидкість з високого старту на 30 метрів по команді вчителя.

Стрибки. Стрибки в глибину. Стрибки в довжину з 2-3 кроків. Стрибок у висоту «згінувши ноги» з 2-3 кроків. Стрибок у довжину поштовхом однієї ноги з приземленням на 2 через «рів».

Кочення, кидання, ловіння. Кидки, ловля, передача предметів, перенесення вантажу.

Виконання основних рухів з правильним утримуванням малого м'яча, перекладання його з рук у руки. Підкидання м'яча догори і ловити його після відскоку. Кидки великого м'яча один одному із-за голови. Удари м'яча об підлогу правою та лівою рукою. Кидки малого м'яча у вертикальну ціль. Кидки малого м'яча на дальність. Підкидання і ловля палиці в горизонтальному положенні. Почергові перехоплення вертикальної палиці. Перенесення гімнастичної лавки – 2 людини, мата - 4 людини, коня - 6 осіб – на руках. Перенесення різних предметів різними способами: на руках, волоком, катанням, штовханням.

Лазіння, підлізання, перелізання. Лазіння по гімнастичній лавці вгору, вниз, у бік раніше вивченими способами. Підлізання під перешкоду з предметом. Перелезання через перешкоду висотою до 1 метра. Вис на рейці гімнастичної стінки на руках до 1 – 2 сек.

Рівновага. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмет висотою 10-15 см. Розходження удвох на гімнастичній лавці. Ходьба по гімнастичній лаві з опусканням на одне коліно.

Музично-ритмічні вправи. Вчити дітей узгоджувати з музикою наступні рухи: ходити легко, ритмічно, передавати ігрові образи різного характеру. Виконувати нескладні танці, самостійно використовуючи елементи знайомих рухів, виразно передавати характерні елементи музично – ігрових образів. В танцювальних рухах робити крок всією ступнею на місці і при кружляння, приставний крок з присіданням, піднімати і опускати руки, вперед і в бік, рухатися в парах, відходити спиною від своєї пари. Вчити дітей ритмічно рухатися відповідно з різним характером музики, динамікою (голосніше, помірно, тихо, голосніше, тихіше); переходити від помірного до швидкого або повільного темпу, відзначати найпростіший ритмічний малюнок в хлопках, змінювати рух у відповідності з музичними фразами. Вміти виконувати рухи різного характеру з предметами і без них: пружинити на ногах, будувати самостійно рівне коло, дотримуючись відстань між парами, звужувати і розширювати коло, розходитися з пар в різні сторони.

Ритміко-гімнастичні вправи.

Загальнорозвиваючі вправи. Нахили, випрямлення і повороти голови, кругові рухи плечима («паровозики»). Рухи рук у різних напрямках без предметів і з предметами (прапорці, брязкальця, стрічки). Нахили і повороти тулуба вправо, вліво (класти та

піднімати предмети перед собою і збоку). Присідання з опорою і без опори, з предметами (обруч, палиця, прапорці, м'яч). Згинання і розгинання ноги в підйомі, відведення стопи назовні і приведення її всередину, кругові рухи стопою, виставляння ноги на носок вперед, вставання на носочки. Вправи на вироблення постави. Вправи на координацію рухів. Перехресне піднімання та опускання рук (права рука вгору, ліва вниз). Одночасні рухи правої руки вгору, ліву в сторону; правої руки — уперед, ліворуч — догори. Виставлення лівої ноги вперед, правою руки перед собою; правої ноги — у бік, лівої руки — в сторону тощо. Вивчення позицій рук: зміна позицій рук окремо кожної і обома одночасно; проводити рух руки головою, поглядом.

Відстукування, прохлопування, протопування простих ритмічних малюнків.

Вправа на розслаблення м'язів. Піднявши руки і злегка нахилившись вперед, за сигналом учителя або акценту в музиці опустити руки вниз; швидким, безперервним рухом передпліччя вільно потрясти кистями (імітація обтрушування води з пальців); піднявши плечі якомога вище, дати їм вільно опуститися в положення. Вільний круговий рух рук. Перенесення ваги тіла з п'яток на носки і назад, з однієї ноги на іншу (маятник).

Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.

В дітей цього віку вже багатий музичний досвід гри на різних інструментах. Діти достатньо відчують ритмічну пульсацію твору, сильні та слабкі долі, розрізняють розміри в яких звучить твір. На данному етапі з дітьми необхідно:

- розвивати слухове сприйняття, вміння слухати музику.
- розвивати первинні співочі вміння та прояви ритмічності в елементарних рухах під музику.
- вчити уважно слухати веселі, бадьорі і спокійні мелодії; підспівувати повторюються в кінці пісень звуконаслідування.
- вчити дітей виконувати прості танцювальні рухи під спів дорослого і під музику (притопувати ногою, переступати з ноги на ногу, прибивати в долоні, помахувати однією рукою);
- вчити розрізняти високий і низький звуки, голосне і тихе звучання.

Закріплювати основи музичної грамоти (вводити поняття «мелодія» та «аккомпанімент», «тутті», «соло», «унісон», особливості гри на інструментах, продовжувати розвивати відчуття метро-ритму, види слуху (мелодійний, ритмічний, гармонічний, ладовий, звуковисотний), разом з дітьми створювати та використовувати підручні засоби як музичний інструментарій (з фісташок, горіхів, скляний посуд, ключі тощо), навчати дітей опановувати засобами музичної виразності (темп, ритм, регістр, артикуляція, динаміка), визначати характер твору.

Викликати інтерес до слухання музики, музикальних інструментів, які використовуються під час занять, розширювати обсяг естетичних емоцій виконавця, вільно розрізняти на слух музичні інструменти (ложки, ксилофон, металофон, трицітка, дзвіночки, фортепіано, барабан, кастаньети). Створювати музичні привітання, коротенькі мелодії певного змісту, характеру, ритмічні імпровізації на різних інструментах, вчитися працювати в колективі, прислухатися до інших дітей, їх виконання (під час гри на інструментах).

Репертуар для гри на дитячих музичних інструментах: «Пасакалія» Г. Гендель, «Дід Мороз» Р. Шуман, «Ранок», «Танок Анітри», «В печері гірського короля» з оркестрової сюїти Е. Гріга «Пер Гюнт», «Сміливий вершник» Р. Шуман (гра на ложках, клацання язиком, пальцями), («Місячне сяйво» К. Дебюссі, «Полька – Янка» біл. нар. мелодія, «Турецьке рондо» В. Моцарт, «Вальс» А. Абелян, «Вальс» Ф. Шопен (на вибір)), «Шарманка» Д. Шостакович, «Хлопець з гармонікою» Г. Свірідов, «Музична табакерка» А. Лядов (гра на скляному та металевому посуді), «Котику сіренький» укр. нар. пісня, «Сонько – дрімко» укр. нар. пісня в обр. А. Мігай, «Господарочка» О. урлива (шумові інструменти, імітація звуків), «Син старого дуба» Г. Чічінадзе (шумові інструменти, імітація звуків).

Виконання нескладних ритмічних малюнків на бубоні та барабані двома паличками одночасно і по черзі в різних варіаціях.

Ігри під музику.

Виконання ритмічних рухів у відповідності з різним характером музики, динаміки (голосно, тихо), регістрами (високий, низький). Зміна напрямку і форми ходьби, бігу, поскоков, танцювальних рухів у відповідності з змінами в музиці (легкий, танцювальний біг змінюється стрімким, спортивним; легкий, грайливий підстрибування — важким, комічним тощо). Виконання імітаційних вправ та ігор, побудованих на конкретних наслідувальних образах, добре знайомих дітям (повадки звірів, птахів, рух транспорту, діяльність людини), у відповідності з певним емоційним і динамічним характером музики. Передача притопами, ударами та іншими рухами різких акцентів у музиці.

Мовленнєві ігри. «Полювання» А. Костецький (оплески, тупання, стукотіння), «Сорока – білобока» Н. Забіла (рухи тілом), «Бруднуля» Г. Бойко (рухи тілом, мімічний етюд).

Рухливі та музичні ігри. «Галя по садочку ходила» (хороводна гра) музика та слова народні, «Про жабку і комара» (музично-рухлива гра) муз. А. Філіпенка, сл. невідомого автора, «Ми на луг ходили» (музично-рухлива гра) муз. А. Філіпенка, сл. Т. Волгіної, «Ми кривого танцю йдемо» укр. нар. пісня, «Що на нашій вулиці» укр. нар. пісня.

Рухливі ігри та ігрові вправи.

Ігри з ходьбою та бігом: «Знайди собі пару»; «У ведмедя у бору»; «Мак»; «Кольорові автомобілі»; «Про Катруся і цапка»; «Пташки і кіт»; «Іменний пиріг»; «Пастух і стадо»; «Качечка»; «Прапорці»; «Метелики»; «Нумо в коло!».

Ігри з повзанням і лазінням: «Не дзвони»; «Діти і вовк»; «Переліт птахів»; «Кошенята і цуценята»; «Кролики».

Ігри з киданням та ловінням предметів: «Лови, кидай, падати не давай!»; «М'яч через сітку (мотузок)»; «Збий булаву»; «Школа м'яча»; «Кеглі».

Ігри зі стрибками: «Зайці і вовк»; «Лисиця у курнику»; «Заєнька сірий умивається»; «Жабки і журавлі»; «Горобчики»; «Не замочи ніг»; «Подзвони в брязкальця»; «Дідусь і зайченята».

Ігри на орієнтування в просторі: «Знайди, де заховано»; «Знайди і промовчи»; «Хто вийшов?»; «Відгадай за голосом»; «У лісочку на горбочку». «Заборонений рух», «Впізнай на дотик», «Бджілки», «Лови, кидай, впасти не давай», «Побудова в коло», «Кидки м'яча один одному», «Хто швидше», «Ми веселі хлопці».

Танцювальні вправи, народні танці.

Танцювальні вправи. Знайомство з танцювальними рухами. Бадьорий, спокійний, мандрівний крок. Легкий біг, біг навшпиньки. Підстрибування на двох ногах. Прямий галоп. Махові рухи рук. Елементи російського танцю: простий хороводний крок, крок усією ступнею, взявшись у боки двома руками (для дівчаток — рух з хустинкою); притопування однією ногою і по черзі, виставляння ноги з носка на п'ятку. Рухи парами: біг, ходьба, кружляння на місці. Хороводи в колі, танці з притопами, кружлянням, ударами. Вчити дітей танців, які складаються з цих елементів.

Орієнтовний репертуар: «Ранок», «Танок Анітри», «В печері гірського короля», «Пісня Сольвейг» з оркестрової сюїти Е. Гріга «Пер Гюнт», «Сміливий вершник» Р. Шуман, «Місячне сяйво» К. Дебюссі, «Серенада», «Аве Марія» Ф. Шуберт (голос, фортепіано), «Народний танок» М. Скорик, «Веснянка» В. Уманець, «Гопак» укр. нар. танець, «Козачок» В. Кирейка, «Полька – Янка» біл. нар. мелодія, «Турецьке рондо» В. Моцарт, «Менует» Й. Бах, «Менует» Л. Боккеріні, «Неаполітанська пісенька» П. Чайковський, «Вальс» С. Майкапар, «Маленький вальс» Н. Леві, «Вальс» Ф. Шопен (на вибір 2 твори), музичні твори з фортепіанної сюїти «Картинки з виставки» (на вибір) М. Мусоргський, «Колискова» зі збірки «Дитячі пісні» А. Лядов, «Ой ходить сон» укр. нар. пісня в обр. Л. Ревуцького, «Котику сіренький» укр. нар. пісня, «Сонько – дрімко» укр.нар. пісня в обр. А. Мігай, «Колискова» Й. Брамс; «Ой, на горі». Стукалка. Українська народна мелодія.

Танець з притопами. Гопак. Українська народна мелодія. «До нас гості прийшли», муз. А. Александрова, сл. М. Івенсена; «Новорічний хоровод», муз. Р. Струве, сл. Н. Соловйової; «Хоровод дружби», амер.нар. мелодія обр. Р. Френкель-Борисової. Виховувати активність у сприйнятті музики. Вчити дітей розрізняти знайомі танці та їх мелодії, за ритмічним малюнком. Вміти розрізняти мелодії і супровід пісні. Вчити розрізняти види хорів (дитячий, жіночий, чоловічий). Знайомити з масовими піснями В. Дунаєвського, Д. Кабалевського. З метою емоційного сприйняття знайомити з творами Чайковського П., Ст. Моцарта та ін.

Музичні твори для слухання. «Море», «Білка» - муз. Н. Римського-Корсакова, «Веселий селянин» - муз. Р. Шумана, «Пісня жайворонка», «Камаринская» - муз. П. Чайковського, «Вальс», «Пташиний будинок» - муз. Д. Кабалевського. «Відлітаємо на лузі» - муз. С. Вітліна, сл. П. Коганової, «Колискова» - муз. В. Моцарта, «Музична табакерка» - муз. Л. Лядова, «Спортивний марш» - муз. М. Дунаєвського, сл. С. Лебедева-Кумача.

Ритмічні вправи та ігри під музику. «Святковий танок» - муз. М. Красева, «Дружні трійки» - муз. Г. Штрауса. «Парний танок» - карельська народна мелодія, «Хоровод – веснянка» - українська народна мелодія, «Хто швидше?» - муз. Л. Шварца, «Дізнайся по голосу» - муз. С. Ребікова, «Куточки» - муз. Т. Попатенко, «Хто швидше візьме іграшку?» - латвійський народний танок.

Календарно-тематичний план
6 клас, 1 година на тиждень (34 години)

№	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
І четверть – 9 годин		
1.	Вступне заняття: Музична мова, її зв'язок із рухом. Розминка.	Знати, що таке музична мова, її зв'язок із рухом.
2.	Ритміко-гімнастичні та дихальні вправи: Розминка. Розвиток координації, пам'яті та уваги, уміння «читати» рух, збільшення ступеня рухливості суглобів і зміцнення м'язового апарату.	Нахили голови вправо, вліво, вперед, назад. Підйом та опускання плечей. Нахили корпусу, повороти корпусу. Рухи рук: підймання рук через сторони і опускання вниз. Пружинка на місці по 6-ій позиції. Перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу. Вправи на розвороти стоп з 6-ї позиції в 1, потім одночасно двох стоп.
3.	Хо́да під музику: В танцювальних рухах робити крок всією ступнею на місці і при кружлянні, приставний крок з присіданням, піднімати і опускати руки вперед і в бік, рухатися в парах, відходити спиною від своєї пари.	Вчити дітей ритмічно рухатися відповідно з різним характером музики, динамікою (голосніше, помірно, тихо, голосніше, тихіше).
4.	Шиккування в шеренгу, в коло. Шиккування, перешиккування. Рухатися у вільному напрямку, самостійно утворюючи коло, звужувати та розширювати його. «Марш» муз. Ю. Рожавської, «Пісня Віні-Пу́ха» муз. Вайнберга 901н...Б.Заходера	Розмикання на витягнуті руки в сторони. Поворот кругом з показом напрямку вчителем. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!»
5.	Вправи на координацію рухів: Рівновага.	Вміти виконувати вправу з

	Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмет висотою 10-15 см.	утримуванням рівноваги.
6.	Музично-ритмічна гра: «Я-герой улюбленої казки». Виявляються творчі можливості учнів.	Кожен учень уявляє себе казковим героєм, зображуючи його в танці. Імпровізація казки.
7.	Релаксуючі та дихальні вправи: Дихання в положенні лежаче. Грудне і черевне дихання.	Виконання в різному темпі.
8.	Вправи з м'ячем : Кидки м'яча в гору і ловля його після відскоку. Кидки великого м'яча один одному із-за голови. «Спіймаймо м'яч» муз. К. Мяскова, «Передача м'яча» муз. С. Сосніна	Удари м'яча об підлогу правою та лівою рукою. Кидки малого м'яча у вертикальну ціль. Кидки малого м'яча на дальність.
9.	Підсумковий урок: Повторення і закріплення основних рухів. Вчити узгоджувати з музикою наступні рухи: ходити легко, ритмічно, передавати ігрові образи різного характеру.	Вміти виконувати рухи різного характеру з предметами і без них: пружинити на ногах, будувати самостійно рівне коло, дотримуватися відстані між парами.
II чверть – 7 годин		
1.	Ритміко-гімнастичні та дихальні вправи: Дихання в положенні лежачи. Грудне і черевне дихання. Виконання найпростіших рухів в ритмі зі словами.	Вміти виконувати вправи у різному темпі, складнюючи їх узгодженням з рухом з різних вихідних положень.
2.	Проплескати ритм пісень: Відзначити найпростіший ритмічний малюнок в хлопках. Переходити від помірного до швидкого або повільного темпу. «Де жнаші ручки?» муз. Т. Ломової, «Матусині коліскові» муз. М. Фріденсона	Вміти змінювати хлопки у відповідності з музичними фразами.
3.	Вправи з гімнастичними палками: Підкидання і ловля палиці в горизонтальному положенні. Почергові перехоплення вертикальної палиці.	Вправи на координацію рухів. Виконуються ритмічно і під музику.
4.	Музична гра «Ми кривого танцю йдемо»: Гра на мелодію української народної пісні «Ми кривого танцю йдемо» з елементами українського танцю. Рухи парами: біг, ходьба, кружляння на місці	Виконувати нескладні танці, самостійно використовуючи елементи знайомих рухів.
5.	Хо́да зі зміною направлення: Ходити в колонні, змінюючи темп і напрям рухів зі зміною їх ведучим. Ходьба уздовж стін з чіткими поворотами в кутах залу..	Вдосконалення навичок ходьби і бігу.
6.	Танцювальні рухи: Знайомство з танцювальними рухами. Бадьорий, спокійний, мандрівний крок. Легкий біг.	Вчити дітей танців, які складаються з цих елементів.
7.	Підсумковий урок: Повторювання основних елементів танців, загально розвиваючих та	Закріпити учбовий матеріал для подальшого його використання .

	коригуючи вправ.	
III чверть – 10 годин		
1.	Побудова кола із шеренги: Розміщення на площині: перешикування з шеренги в коло, у ланцюжок, «равлик».	Орієнтуватися на площині, координувати свої рухи з музичним супроводом.
2.	Рухливі музично-ритмічні ігри: «Півник та курочки» (із показуванням тексту), муз.С.Школьник; «Ходить гарбуз», укр..нар.мел.,; «Упізнай за голосом», «Упізнай за голосом»	Імпровізувати рухи , що передають образ тварин, птахів та ін.Змінювати рухи відповідно до характеру частин музичного супроводу.
3.	Музична гра «Мячики, діти»: Музична гра з предметами.	Ігра з киданням та ловінням предмету.
4.	Вправи з м'ячем в парах: Розвивати вміння збирати предмети (м'ячі, кульки). Котити м'яч однією та обома руками один одному. Ловити м'яч кинутий вчителем.	Вправи з м'ячем на орієнтацію.
5.	Ритмічні вправи та ігри під музику: Виховувати активність у сприйнятті музики. Вчити дітей розрізняти знайомі танці та їх мелодії, за ритмічним малюнком. «Хто швидше візьме іграшку?» - латвійська нар. й танець., «Дружні трійки» - муз.Н.Штрауса	Виховувати активність у сприйнятті музики.
6.	Танцювальні рухи: Прямий галоп.Підстрибування на двох ногах, махові рухи рук.	Рухи для початкового навчання танцю з притопами. Українська народна мелодія.
7.	Шикування в колону по двоє: Побудови в шеренгу, колону, ланцюжок, коло, пари. Побудова в колону по два. Перешикування з колони парами в колону по одному. Побудова кола з шеренги і з руху врозтіч. «Спортивний марш» - муз.Н.Дунаєвського, сл...С.Лебедева-Кумача	Вміти вільно перестроюватися , орієнтуватися в просторі.
8.	Вправи на гімнастичній лавці: Лазіння по гімнастичній лавці вгору, вниз, у бік.	Виконувати рухи правильно і вільно.
9.	Вправи з м'ячем: Кидки, ловля, передача предмета, перенесення вантажу. Виконання основних рухів з праильним утримуванням малого м'яча .	Вміти перекладати м'яча з рук в руки.
10.	Підсумковий урок: Повторення основних вправ вивчених на протязі попередніх занять – загально розвиваючі та коригуючі (з м'ячем , на гімнастичній лавці); ігри під музику ; шикування, перешикування, узгоджуючи танцювальні та ігрові рухи з музикою.	Виконувати ритмічні вправи з предметами у музичному спроводі. Проявляти творчу самостійність, артистичність.Орієнтуватися на площині координувати свої рухи з музичним супроводом.
V чверть – 8 годин		
1.	Вправи на координацію:	Вправи Виконання найпростіших рухів в

	на поставу. Стоячи біля вертикальної площини у положенні правильної постави, присідання на носках з прямою спиною. Ходьба з правильною поставою з вантажем на голові.	різному темпі.
2.	Вивчення елементів українського танцю: Елементи українського танцю - основні положення рук у дівчаток і хлопчиків, легкий крок на пальцях, легкий біг, напівприсідання. «Гопак» укр.нар.мелодія	Виразно, правильно і ритмічно виконувати елементи рухів українського танцю.
3.	Вправи з дитячими музичними інструментами: Закріплювати основи музичної грамоти, вводити поняття «мелодія» та «аккомпанімент», продовжувати розвивати відчуття метро-ритму, види слуху (мелодичний, ритмічний, гармонічний), разом з дітьми створювати та використовувати підручні засоби, як музичні інструменти(скляний посуд, ключи) «Музична табакерка» А.Лядов.	Вчити працювати в колективі, прислухатися до інших дітей, їх виконання (при грі на інструментах). Викликати інтерес до слухання музики, музичних інструментів, які використовуються під час занять.
4.	Музична-танцювальна гра «Прання»: На імітацію процесу прання білизни. – два кроки вправо, два кроки вліво, перемено; - полощімо; - вичавлюємо;- розвішуємо;- стомилися. Нескладними рухами виразно передавати елементи музично-ігрових образів.	Опанування сюжетної гри, елементів музично-ігрових образів.
5.	Крокування по периметру зали: Відпрацьовуються різновиди кроків. Комбінація «Гуси»: - кроки на місці; - кроки з зупинкою на каблук; - кроки по точках (I , III , V, VII); - приставні кроки. Можна виконати в народному характері.	Вивчення кроків для подальшого застосування в танцювальних постановках.
6.	Танцювальні елементи: Знайомство з танцювальними рухами. Бадьорий, спокійний крок. Хороводи в колі. «Хоровод-веснянка» - українська нар. мелодія.	Виховання сприйняття танцю, як емоційне дійство. Вчитися розуміти зв'язок між назвою танцю і його характером.
7.	Вправи на координацію рухів: Рухи по лінії танцю і діагональ класу: на носках, підборах; кроки з витягнутого носка; високо підіймаючи коліна; хід обличчям і спиною; біг з підскоками; галоп обличчям і спиною , в центр зі зміною ніг.	Виконувати комплекс танцювальних рухів на вдосконалення координації , передавати ритмічний малюнок танцювальних мелодій.
8.	Пісумковий урок: Повторення основних вивчених музично-ритмічних , танцювальних, розвивальних елементів. Продовжити формувати музично-ритмічні навички (боковий галоп, колупалочка, утворення кіл, обмін	У дітей відтворення рухів вже більш легке, пластичне, чітке і правильне. Вони вміють гарно орієнтуватися в просторі, швидко реагувати на зміни рухів, їх вже можна заохочувати до цілісного сприймання твору.

Основні вимоги до вмінь учнів:

Особисті результати.

Сформованість внутрішньої позиції учня, яка знаходить відображення в емоційно-позитивному ставленні учня до освітнього закладу через інтерес до ритміко-танцювальним, гімнастичним вправам. Наявність емоційноцінного відношення до мистецтва, фізичним вправам. Розвиток естетичного смаку, культури поведінки, спілкування, художньо-творчої та танцювальної здібності.

Метапредметні результати:

• регулятивні:

- здатність учня розуміти і приймати навчальну мету і завдання;
- у співпраці з учителем ставити нові навчальні завдання;
- накопичення уявлень про ритми, синхронність руху.
- спостереження за різноманітними явищами життя і мистецтва в навчальній і позаурочній діяльності;

• пізнавальні:

- навик уміння вчитися: рішення творчих завдань, пошук, аналіз і інтерпретація інформації з допомогою вчителя.

Учні повинні вміти:

- готуватися до занять, шикуватися в колону по одному, знаходити своє місце в строю і входити в зал організовано;
- під музику, вітати вчителя, займати вихідне положення (стояти прямо, не схиляти голову, без зайвої напруги в колінах і плечах, не сутулитися), рівнятися в шерензі, в колоні;
- ходити вільним природним кроком, рухатися по залу в різних напрямках, не заважаючи один одному;
- ходити і бігати по колу із збереженням правильних дистанцій, не звужуючи коло і не сходячи з його лінії;
- ритмічно виконувати нескладні рухи руками і ногами;
- співвідносити темп рухів з темпом музичного твору;
- виконувати ігрові і танцювальні рухи
- виконувати завдання після показу і за словесною інструкцією вчителя;
- починати та закінчувати рухи відповідно зі звучанням музики;
- комунікативні:
- вміння координувати свої зусилля з зусиллями інших;
- задавати запитання, працювати в парах, колективі, не створюючи проблемних ситуацій.

Вправи на орієнтування у просторі.

Загальнорозвиваючі та корегуючі вправи.

Дихальні вправи. Дихання в положенні лежачі. Грудне і черевне дихання. Основні положення та руху. Повторення і закріплення основних рухів, даних у попередніх класах, ускладнюючі їх узгодженням з рухом рук з різних вихідних положень. Виконання в різному темпі.

Вправи на поставу. Стоячи біля вертикальної площини у положенні правильної постави, присідання на носках з прямою спиною. Ходьба з правильною поставою з вантажем на голові.

Ритмічні вправи. Виконання найпростіших рухів в ритмі зі словами. Сприйняття зміни темпу, музики.

Прикладні вправи.

Шиккування, перешикування. Розмикання на витягнуті руки. Поворот кругом з показом напрямку вчителем. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

Ходьба і біг. Ходьба в різному темпі (швидко, повільно). Ходьба і біг у повільному темпі із збереженням інтервалу. Біг на швидкість з високого старту на 30 метрів по команді вчителя.

Стрибки. Стрибки в глибину. Стрибки в довжину з 2-3 кроків. Стрибок у висоту «зігнувши ноги» з 2-3 кроків. Стрибок у довжину поштовхом однієї ноги з приземленням на 2 через «рів».

Кидки, ловля, передача предметів, перенесення вантажу. Виконання основних рухів з правильним є утриманням малого м'яча, перекладання його з рук у руки. Кидки м'яча вгору і ловити його після відскоку. Кидки великого м'яча один одному із-за голови. Удари м'яких м'яча об підлогу правою та лівою рукою. Кидки малого м'яча у вертикальну ціль. Кидки малого м'яча на дальність. Підкидання і ловля палиці в горизонтальному положенні. Почергові перехоплення вертикальної палиці. Переноска гімнастичної лавки – 2 людини, мата - 4 людини, коня - 6 осіб – на руках. Переноска різних предметів різними способами: на руках, волоком, катанням, штовханням.

Лазіння, підлізання, перелізання. Лазіння по гімнастичній лавці вгору, вниз, у бік раніше вивченими способами. Підлізання під перешкоду з предметом. Перелізання через перешкоду висотою до 1 метра. Вис на рейці гімнастичної стінки на руках до 1 – 2 сек.

Рівновага. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмет висотою 10-15 см. Розходження удвох на гімнастичній лавці. Ходьба по гімнастичній лаві з опусканням на одне коліно.

Музично-ритмічні вправи.

- Вчити узгоджувати з музикою наступні рухи: швидко бігати, з високим підйомом ніг, передавати ігрові образи різного характеру;

- прискорювати і сповільнювати рухи, намагатися виразно передавати характерні елементи знайомих рухів, самостійно починати рухи після вступу;

- виконувати рухи з предметами.

Ритмічно-гімнастичні вправи.

Загальнорозвивальні вправи. Розведення рук в сторону, розгойдування їх перед собою, кругові рухи, вправи зі стрічками. Нахили і повороти голови вперед, назад, колові рухи. Нахили тулуба, не згинаючи коліна. Нахили і повороти тулуба в поєднанні з рухами рук вгору, в сторону, на потилицю, на пояс. Повороти тулуба з передачею предмета (прапорці, м'ячі). Опускання та піднімання предметів перед собою, збоку без згинання колін.

Виставлення правої і лівої ноги по черзі вперед, назад, в сторону, у вихідне положення.

Різке піднімання зігнутих в коліні ніг, як при маршируванні. Згинання і розгинання ноги в положенні стоячи і сидячи.

Вправи на вироблення постави.

Вправи на координацію рухів. Рухи правої руки вгору — вниз з одночасним рухом лівої руки від себе — до себе перед грудьми (зміна рук). Різноманітні перехресні рухи правої ноги й лівої руки, лівої ноги і правої руки (відведення правої ноги в бік і повернення у вихідне положення з одночасним згинанням і розгинанням лівої руки до плеча: високе піднімання лівої ноги, зігнутої в коліні, з одночасним підніманням і опусканням правої руки тощо). Вправи виконуються ритмічно, під музику. Прискорення і уповільнення рухів у відповідності з зміною темпу музичного супроводу. Виконання рухів у повільному темпі і після зупинки музики.

Вправи на розслаблення м'язів. Вільне падіння рук з вихідного положення на боку або перед собою. Розгойдування рук по черзі і разом вперед, назад, вправо, вліво в положенні стоячи і нахилившись вперед. Струшування пензлем (відкидання води з пальців, імітація руху листя під час вітру). Викидання то лівої, то правої ноги вперед (як при грі у футбол).

Вправи для передачі ритмічного малюнка мелодії: «Кумедний випадок», м. Д.

Кабалевського; «Послухай і повтори», лат.нар. мелодія обр. Н. Щербакової; «Парний танець», чеськ.нар. мелодія обр. Е. Рогозиной; «Встаньте, діти, встаньте в коло», м. А. Спадавскіа обр. Н.Щербакової; Хоровод «Веснянка» м. А. Філіпенко, обр. Р. Френкель-Борисової.

Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.

Гра на дитячих музичних інструментах. Діти достатньо знають особливості гри на музичних інструментах. Вони можуть контролювати і усвідомлювати силу звуку, динаміку розвитку, музичні відтінки. Завданням музичного керівника буде: закріплювати основи музичної грамоти (за попередні роки навчання); продовжувати навчати дітей опановувати засоби музичної виразності (темп, ритм, регістр, артикуляція, динаміка), визначати характер твору; викликати інтерес до слухання музики, музикальних інструментів, які використовуються під час занять (трикутник, ложки, ксилофон) продовжувати розширювати обсяг естетичних емоцій виконавця; вільно розрізняти на слух музичні інструменти; створювати оркестри нового типу: долонька – ніжка, горіхово – каштанові, скляні, камінчикові. Давати дитині можливість диригувати такими оркестрами. Репертуар для гри на дитячих музичних інструментах: укр. нар. пісні, танці, «Неаполітанська пісенька» П. Чайковський, «Хабанера» Ж. Бізе, «Ноктюрн» Е. Гріг, «Політ джмеля» М. Римський – Корсаков, фортепіанний цикл «Пори року» (на вибір), «Камаринська», «Танок квітів» П. Чайковський, «Карнавал тварин» цикл п'єс К. Сен – Санса (для 2 фортепіано і оркестру, на вибір), «Танець маленьких лебедів» з балету «Лебедине озеро» П. Чайковського (фортепіано), «Пер Гюнт» (оркестрова сюїта, на вибір), «Мелодія» М. Скорика, «Трік – трак» Й. Штрауса, «Метелик» А. Штогаренко. Розучування нескладних мелодій. Виконання різних ритмів на барабані і бубні.

Ігри під музику.

Виконання рухів у відповідності з різноманітним характером музики, динаміки (голосно, помірно-тихо), регістрами (високий, середній, низький). Вправи на самостійне розрізнення темпових, динамічних і мелодических змін в музиці і вираження їх у русі. Виразне виконання у вільних танцях знайомих рухів. Виразна і емоційна передача в рухах ігрових образів та змісту пісень. Самостійне створення музично-рухового образу. Музичні ігри з предметами. Ігри зі співом та мовним супроводом. Інсценування доступних пісень.

Прохлопування ритмічного малюнка прозвучала мелодії

Рухливі ігри та ігрові вправи.

Ігри з ходьбою, бігом, рівновагою: «Птахи і зозуля», «Гуси-лебеді»; «Ми веселі діти»; «Чия ланка швидше збереться»; «Зроби фігуру»; «Каруселі»; «Хто перший»; «Мишоловка»; «Квач»; «Карасі і щука»; «Хитра лисиця»; «Шпаки»; «Теремок»; «Хлібчик».

Ігри з повзанням і лазінням: «Ведмідь і бджоли»; «Хто швидше до прапорця»; «Курочка і горошинки».

Ігри з киданням та ловінням предметів: «Мисливці і зайці»; «Цілься краще»; «Серсо»; «Підкинь і злови»; «Не давай м'яч»; «Кільцекид».

Ігри із стрибками: «Вудочка»; «Хто краще стрибне»; «Чижик у клітці»; «Не боюсь»; «Снігурі і кіт»; «Не залишайся на підлозі».

Ігри на орієнтування в просторі: «Піжмурки»; «Горюдуб»; «Відгадай, чий голосок?»; «Заборонений рух»; «Бережи предмет»; «Чий вінок кращий»: «Довгоносий журавель»; «Ходить гарбуз по городу...».

Доріжка перешкод. Послідовно виконувати такі вправи: біг, підлізання під дугу, пролізання в обруч, ходьба по колоді (лаві), стрибок у глибину, повернення бігом на місце старту.

Рухливі та музичні ігри. «Ехо (луна)», «Повтори останній рух», «Проплескай навпаки», «Карусель» (з музичними інструментами), «Ритмічне лото», «Волинка» (остінатний ритм в поєднанні з постійно варіюваними ритмічними малюнками), «Ой на горі льон» укр. нар. пісня (ігровий хоровод), «Дощик накрапає» муз. А.Філіпенка, сл. Т. Волгіної.

«Заборонений рух», «Впізнай на дотик», «Бджілки», «Лови, кидай, впасти не давай», «Побудова в коло», «Кидки м'яча один одному», «Хто швидше», «Ми веселі хлопці».

Танцювальні вправи, народні танці.

Танцювальні вправи. Повторення елементів танцю за програмою для 6 класу. Тиха, насторожена ходьба, високий крок, м'який, пружний крок. Неквапливий танцювальний біг, стрімкий біг. Поскоки з ноги на ногу, легкі поскоки. Змінні притопи. Стрибки з викиданням ноги вперед. Елементи російського танцю: крок з притупуванням на місці і з просуванням, крок з поскоками, перемінний крок; руки вільно висять уздовж корпусу, схрещені на грудях; підбоченівшись однією рукою, інша з хусточкою піднята в бік, вгору, злегка зігнута в лікті (для дівчаток).

Рух парами: біг, ходьба з присіданням, кружляння з просуванням. Основні рухи місцевих народних танців. Вчити дітей по можливості погоджувати з музикою наступні рухи: ходити легко, ритмічно, передавати ігрові образи різного характеру.

Виконувати нескладні танці, самостійно використовуючи елементи знайомих рухів, намагатися виразно передавати характерні елементи музично – ігрових образів.

В танцювальних рухах робити крок всією ступнею на місці і при кружляння, приставний крок з присіданням, плавно піднімати і опускати руки вперед і в бік, рухатися в парах, відходити спиною від своєї пари. Вчити дітей танців, які складаються з цих елементів.

Орієнтовний репертуар: «Карнавал тварин» цикл п'єс К. Сен – Санса (для 2 фортепіано і оркестру, на вибір), «Танець маленьких лебедів» з балету «Лебедине озеро» П.

Чайковського (фортепіано), «Петрик і вовк» С. Прокоф'єв (симфонічна казка, фрагменти),

«Пори року» А. Вівальді (оркестрова сюїта, фрагменти), «Хмари плинуть» К. Дебюссі (оркестрова сюїта), «Спів пташок» Ж. – Ф. Рамо (клавесин), «Карпатська сюїта»

(фрагменти), «Мелодія» М. Скорик (оркестр), «Вокаліз» А. Рахманінов (фортепіано,

вокал), «Дитячий альбом» Р. Шуман (на вибір), «Коза – дереза» М. Лисенко (опера,

фрагменти), «Вальс», «Прелюдія», «Мазурка» Ф. Шопена (на вибір), «Пісня котів» Дж.

Россіні (фортепіано, вокал), «Угорські танці» Й. Брамс (фортепіано, на вибір), «Аве

Марія» А. Каччині (хор), укр. Нар. Пісні на вибір (у виконанні Н. Матвієнко).

Слухання музики. Розширювати уявлення про музику. Знайомити зі звучанням різних

оркестрів при супроводі пісень. Розвивати уявлення плавного руху в музиці. Вчити

визначати словесно характер музики (маршовий, сумний, веселий, урочистий).

Музичні твори для слухання. «Ой, чия це хатинка» - українська народна пісня, «Півник» -

латиська народна пісня, «Світлячок» - грузинська народна пісня, «Дід Мороз» - муз. Р.

Шумана. «Марш Чорномора» - муз. Глінки М., «Осіньна пісня» - муз. П. Чайковського, сл.

А. Плещеєва.

Танці, ігри під музику. «Не спізнися» - муз. М. Раухвергера, «Шукай» - муз. Т. Ломова,

«Запрошення» - українська народна мелодія, «Млин» - муз. Т. Ломова. «Ігри з

дзвіночками» - муз. С. Рожавской, «Ігри хустинкою» - українська народна мелодія, «Хто швидше візьме іграшку?» - латвійська народна музика.

Календарно-тематичний план
7 клас, 1 година на тиждень (34 години)

№	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
І четверть – 9 годин		
1.	Вступний урок: Ознайомлення з музичними розмірами. Поняття про темп, ритм руху та музики.	Знати, що музичні розміри визначають танцювальні жанри. Передавати ритмічний малюнок, стукаючи різними предметами (кубиками, прапорцями).
2.	Хо́да під музику з зупинкою: Включення в рух одночасно з початком звучання музики і припинення руху із закінченням музики. Рухи і вправи, які вимагають уваги і координації руху рук і ніг. «Марш» муз.Ф.Надененко	Розвиток спостережливості, уважності, швидкості реакцій на відповідні зміни темпу.Вміти включатися в рух одночасно з початком звучання музики і припиняти рух із закінченням.
3.	Хо́да вперед, назад, на п'ятках і на носках: Розвивати вміння ходити різними способами: на носках, п'ятках, на зовнішній і внутрішній сторонах стоп, напівприсівши, схресним кроком, приставним кроком, ходити в колоні по одному та парами зі зміною темпу.	Вміти дотримуватися відповідної дистанції відносно один одного, знає назви термінів, пов'язаних зі змінами рухів та правил ходьби з різною кількістю дітей.
4.	Ритміко-гімнастичні вправи: Удосконалення навичок правильного виконання основних рухів під музику на 2/4, 4/4 – ходьби, бігу, стрибків, підскоків.Збереження і швидка зміна темпу і характеру руху зі зміною темпу чи характеру музичного супроводу. Ходьба: «Марш» муз.Ю.Ржавської,»Марш» з кінофільму «Весна» муз.Дунаєвського; Біг: «Побігали-потупотіли» муз.Л.Бетховена, «Песня парозика» муз.Ю.Орловського,сл.Г.Сапгир і Г.Цифрової, «Біг» муз.В.Вітліна, «Побігаємо-пострибаємо» муз.С.Сосніна; Стрибки: «Пострибаємо» муз.Т.Ломової, «Хто краще стрибає» муз.Т.Ломової	Вміти виконувати основні рухи під музику на 2/4,4/4 – ходьбу,біг, стрибки, підскоки. Знати терміни, які визначають зміни темпу, характер музики.
5.	Хо́да з присіданням, зі згібанням колін: Ходьба відповідно до метричної пульсації: чергування ходьби з присіданням, зі згинанням колін,	Вміти чітко і ритмічно виконувати загально розвиваючі вправи.
6.	Вивчення музичної гри: Ігри під музику із співом, інсценування доступних пісень. Дитячі нар. ігри:	Знати правила декількох ігор, брати участь в інсценуванні пісень.Розвивати емоційні сфери художньо-образного мислення,

	«Просо», «Мак», «Подоряночка» та ін...	вміння керувати своїми емоціями.
7.	<p>Прохлопування ритму музики: Ритмічні оплески у долоні. Розрізнення динамічних контрастів звучання (голосно-тихо, швидко-повільно, високо-низько). Відображення контрастності звучання зміною рухів. На зміну музичній динаміці (голосно-тихо): «Де ж наші ручки?» муз. Т. Ломової; контрастні звучання: «Гроза» муз. О. Тилічеєвої, «Матусині колискові» муз. м. Фрідерсона; на зміну темпу (швидко-повільно) «Український танець» муз. М. Сільванського</p>	Вміти проплескувати в долоні ритмічний малюнок музики, розрізняти контрастні звучання, розвивати слухову увагу, зосередженість.
8.	<p>Ігри «Побудова в коло»: Заміна рухів відповідно до навчальних завдань і музики. Рух танком у великому колі і малому колі. Укр. нар. мелодія (обр. М. Різоля), «Веселий танок» укр. нар. мелодія «Гречаники», в малому колі муз. Т. Шатенко, «Будуйте коло» муз. Глінки зб. Рудневої.</p>	Формування поняття «велике, мале коло». Вміти розрізняти поняття велике коло, мале коло, рухатися в повільному хороводі.
9.	<p>Підсумковий урок: Закріплення знань і навичок набутих на попередніх уроках. Повторення найбільш необхідного матеріалу для подальшого використання в постановках танців.</p>	Вміти зосереджуватися, показувати набуті знання, використовувати набуті навички.
II чверть – 7 годин		
1.	<p>Музично-ритмічно, релаксуючі та дихальні вправи: Добір вільних під музику різного характеру під керівництвом учителя. Передача напрямку різноманітними рухами (помахом, стрибком, розслабленням, зміною напрямку). «Веселі гуси» укр. нар. пісня, «Курчата та яструб» муз. А. Мухи, «Хоровод в лісі» муз. М. Йорданського сл. Н. Найдьонової</p>	Розвиток мислення, пам'яті, творчої уяви. Вміти самостійно добирати рухи під музику різного характеру під керівництвом учителя. Передавати різними формами руху динамічні акценти музики.
2.	<p>Вправи на поскоки: Розвивати вміння стрибати, стоячі на місці (ноги навхрест, нарізно, одна нога вперед друга назад); підстрибувати з ноги на ногу на місці, просуваючись уперед на 4-5 м. Перестрибувати на обох ногах 5-6 предметів, стрибати на одній нозі (правій, лівій) просуваючись уперед. Застрибувати на предмети (заввишки</p>	Розвиток спостережливості, уважності, швидкості реакцій на відповідні зміни темпу і характеру музики, розвиток координації рухів, рівноваги.

	до 20 см.) «Хто краще стрибає» муз.Т.Ломової, «У траві сидів коник» муз.В.Шаїнського	
3.	Рухи в парах: Біг, ходьба, кружляння на місці основні рухи народних танців. Елементи українського танцю «бігунець», «припадання», «потрійний крок», «крок з підскоком», «жете». «Елементи українського народного танцю» укр.нар.мелодія, обробка Різоля автори О.Милич, Р.Равін	Виразно правильно і ритмічно виконувати елементи рухів українського танцю.
4.	Вправи з м'ячем «Лови, кидай, впасти не давай»: Розвивати вміння котити м'яч, від вчителя до дитини і назад з положення навпопівки. Прокочувати м'ячі між предметами у ворота. Кидати м'яч вчителю обома руками знизу від грудей, ловити кинутий вчителем м'яч (відстань 1,5м). Після кидання м'яча об підлогу намагатися спіймати його. «Гра з м'ячем» муз. Й.Штрауса	Вміння пов'язанні з виконанням вправ з предметами (кидання, передача), змінюючи рухи відповідно до динамічних, реєстрових та темпових змін музичного супроводу.
5.	Вивчення танцювальних рухів до Новорічного свята: Рухи, які використовуються в хороводах: танцювальні кроки (припадання, упадання, вихилясники, тинки), хороводні кроки, перемінний, приставний. «Новорічний хоровод»	Викликати удітей емоційний відгук на музичний зміст хороводу, залучити кожну дитину до спільного вираження музично-ігрових дій, до виразності танцювального руху; вчити реагувати на завершення музичної фрази; формувати навички танцювальної ходи.
6.	Рухи в хороводі: Розвивати вміння виконання танцювальних кроків – крок хороводу, змінний крок, бічний крок, гуцульський з невеличким припаданням, припадання, упадання. Вивчити рухи хороводу українського танцю – різновиди вихилясників, тинків, прискоків, притупувань. Невідємна частина багатьох хороводів є укління-вітання.	Вільно орієнтуватися в просторі, танцювати в парі, вчасно змінювати рухи відповідно до змін частин танцю в потрібному темпі. Передавати характерні рухи українського танцю в потрібному темпі, відзначаючи в рухах музичні акценти.
7.	Підсумковий урок: Проводиться урок-огляд знань набутих на уроках ритміки на протязі року: знати рухи, вивчені за рік; знати назви рухів і танців; знати танці вивчені за рік; вміти танцювати в заданному темпі.	Знати, що таке музична мова, її зв'язок з танцювальними рухами. Передавати ритмічний малюнок танцювальних мелодій і танцювальних рухів. Виразно правильно і ритмічно виконувати елементи рухів українського танцю.
III чверть – 10 годин		
1.	Релаксуючі та дихальні вправи: Дихання в положенні лежачі. Грудне і черевне дихання. Виконання	

	найпростіших рухів в ритмі зі словами.	
2.	Вправи з дитячими музичними інструментами: Діти достатньо знають особливості гри на муз. інструментах. Можуть контролювати і усвідомлювати силу звуку, музичні відтінки. Завдання: розрізняти на слух музичні інструменти; створювати оркестри нового типу: долонька-ніжка, горіхово-каштанові, скляні, камінчикові. укр. нар. дит. пісні: «Диви-диви», «Сорока-ворона».	Давати учням можливість диригувати дитячим оркестром. Розучування нескладних мелодій.
3.	Вивчення музичної гри «Погуляємо»: Виконання: Діти неквапливо ідуть в розтіч, невеликими кроками під музику, ставлячи ногу на всю ступню, зберігаючи хорошу, але невимушену поставу. При повторі музики за словесним сигналом дорослого: «Коло», «Колона», «Пари», «Ланцюжком тримаючись за руки» діти перебудовуються, продовжуючи рух. Виконують вправу до закінчення музики. «Погуляємо» муз. Т. Тяглової «Етюд».	Знати правила ігри. Корекція правильної постави, перешикування відповідно до зміни мелодії.
4.	Вправи з м'ячем: Вправи з м'ячем (кидання, качання, передача). Виконання основних рухів з утриманням м'яча, перекладання його із рук в руки. Кидки м'яча вгору і ловити його після відскоку. Кидки м'яча один одному із-за голови. Удари м'яча об підлогу правою та лівою рукою. «Спіймаймо м'яч» муз. К. Мяскова, «Передача м'яча» муз. С. Сосніна, «Цілься краще», «Не давай м'яч».	Корегування знань, пов'язаних з виконанням вправ з предметами.
5.	Ритміко-гімнастичні вправи: Комплекс ритмічної гімнастики 1-а частина. муз. С. Майкапара	Розрізняти музичний вступ, починати рух після нього, реагувати на затактову побудову музичних фраз.
6.	Марш з перешикуванням в колону по двоє, по периметру зали, відпрацювання поворотів: Перешикування на ходу в колоні, зміна напрямку руху із зміною мелодії, знаходження відповідного місця в приміщенні. «Марш» муз. Е. Парлова	Корекція правильної постави, виправлення недоліків ходьби, перешикування відповідно до зміни мелодії. Вільно орієнтуватися в просторі.
7.	Передача характеру музики в руках: Добір вільних рухів під музику різного характеру під керівництвом учителя. «Літаки» муз. В. Нечаєва, «Гра в	Розвиток мислення, пам'яті, творчої уяви. Вміння самостійно добирати рухи під музику різного характеру під керівництвом учителя.

	сніжки».	
8.	Підготовчі вправи до елементів танцю: Засвоєння рухів українського танцю: «чосанка», бічний гуцульський хід, «змінний крок», «увиванець», крок полонезу. «Елементи українського народного танцю» укр.нар.мелодія , обробка М.Різоля	Виразно і правильно виконувати танцювальні рухи: «чосанка», «бічний гуцульський хід», «змінний крок», «увиванець», крок полонезу.
9.	Ритміко-гімнастичні вправи: Позиції ніг (I,II,III,IV)	Виконувати вправи класичного екзерсису.
10.	Підсумковий урок: Проводиться урок-огляд знань набутих на протязі учбової чверті: рухи українського танцю, позиції ніг, вивчення музичної гри, ритміко-гімнастичні вправи.	Знати , що таке музична мова, її зв'язок з танцювальними рухами. Передавати ритмічний малюнок танцювальних мелодій і танцювальних рухів. Виразно правильно і ритмічно виконувати елементи рухів українського танцю.
IV чверть – 8 годин		
1.	Вправи на рівновагу: Повторення і закріплення основних рухів даних на попередніх уроках. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмет висотою 10-15 см. Розходження удвох на гімнастичній лавці. Ходьба по гімнастичній лаві з опусканням на одне коліно.	Розвиток координації рухів, рівноваги. Виховання дисциплінованості. Корекція просторової орієнтації.
2.	Рухливі музично-ритмічні: «Тин» укр.нар.мелодія, «Будь спритним» муз.Ладухіна, «Волинка» (остінатний ритм в поєднанні з постійним аврїруваними ритмічними малюнками), «Ой на горі льон» укр.нар.пісня (ігровий хоровод).	Виразно виконувати образно-ігрові дії, нескладні самостійні імпровізації. Діяти самостійно, шукати виразні рухи, що відповідають характеру музичного образу, не наслідуючи одне одного. Вміти супроводжувати гру співом, ритмічною мовою.
3.	Вправи в парах: «Вальс» А.Абелян, «Парна танець» чеська нар.мелодія	
4.	Вивчення елементів хороводу: дрібний крок на носочках, рух руками під час ходьби: «Хоровод з віночками» муз.Н.Рубальської, «Танець сніжинок» муз.Д.Шостаковича.	Передавати ритмічний малюнок пісні і танцювальних мелодій. Розвивати вміння рухатись в гуртових танцях та хороводах.
5.	Вправи з дитячими музичними інструментами: Використання дитячих шумових інструментів для передачі сильних і слабких долей у музичних творах. Відтворення заданого ритмічного малюнка та ритму в музичних творах під які виконуються рухові вправи. Укр. Нар. пісні: «Дибидибиди», «Печу-печу хлібчик», «Дударики», «Гра з бубном» муз.М.Красева	Знати назви інструментів та способи користування ними, передавати рухом чи на інструменті сильну і слабку долі тактів у музичних творах.

6.	Ритміко-гімнастичні вправи: Ходьба, біг в колоні по одному, парами, по чотири – з дотриманням дистанції, врозсіп. Біг між предметами (не торкаючись їх, не нашттовхуючись на товаришів). Ходьба: «Марш» муз.Ф.Надененко, біг: «Біг» муз.О.Тилічесвої, «Пісня паровозика» муз.Ю.Орловського сл.Г.Сапгир, Г.Цифрової	Виконувати біг між предметами, знати терміни, пов'язані з перешикуванням, дотримуватися відповідної дистанції відносно один одного, знати правила бігу між предметами.
7.	Ритміко-гімнастичні вправи: Освоєнні вихідних положень – позицій рук(I,II,III,IV).	Виконувати вправи класичного екзерсису за позиціями рук.
8.	Підсумковий урок: Проводиться урок-огляд знань набутих на протязі учбової чверті: ритміко-гімнастичні вправи, вправи з дитячими музичними інструментами, повтор елементів хороводу.	Знати , що таке музична мова, її зв'язок з танцювальними рухами. Передавати ритмічний малюнок танцювальних мелодій і танцювальних рухів.Виразно правильно і ритмічно виконувати елементи рухів українського танцю, хороводу.

Основні вимоги до вмінь учнів:

Особисті результати.

Сформованість мотивації навчальної діяльності, включаючи соціальні, навчально-пізнавальні і зовнішні мотиви. Допитливість та інтерес до нового змісту і способів вирішення проблем, набуття нових знань та умінь, мотивації досягнення результату, прагнення до вдосконалення своїх танцювальних здібностей; навичок творчої установки.Вміння вільно орієнтуватися в обмеженому просторі, природно і невимушено виконувати ігрові і танцювальні рухи.

Метапредметні результати:

• регулятивні:

- вміння дітей рухатися у відповідності з різноманітним характером музики, розрізняти і точно передавати в рухах початок і закінчення музичних фраз, передавати в русі найпростіший ритмічний малюнок;
- враховувати виділені вчителем орієнтири дії в новому навчальному матеріалі;
- планувати свою дію відповідно з поставленим завданням і умовами її реалізації;
- самовираження дитини в русі, танці;

• пізнавальні:

учні повинні вміти:

- розуміти і приймати заданне вихідне положення у відповідності із змістом та особливостями музики і руху;
- організовано будуватися (швидко, точно);
- зберігати правильну дистанцію в колоні парами;
- самостійно визначати потрібний напрямок руху по словесній інструкції вчителя, з звуковим і музичним сигналами;
- дотримуватися темп рухів, звертаючи увагу на музику, виконувати загальнорозвивальні вправи у певному ритмі і темпі;
- правильно виконувати вправи: «Хороводу крок», «Пристапний, пружний крок, поскок»;

• комунікативні:

- вчитися виконувати різні ролі в групі (лідера, виконавця, критика);
- формулювати власну думку і позицію;
- домовлятися і приходити до спільного рішення у спільній репетиційній діяльності, у тому числі в ситуації зіткнення інтересів;

- вміння координувати свої зусилля з зусиллями інших.

Вправи на орієнтування у просторі.

Загальнорозвиваючі та коригуючі вправи.

Дихальні вправи. Дихання в положенні лежачі. Грудне і черевне дихання. Основні положення та руху. Повторення і закріплення основних рухів, даних у попередніх класах, ускладнюючи їх узгодженням з рухом рук з різних вихідних положень. Виконання в різному темпі.

Вправи на поставу. Стоячи біля вертикальної площини у положенні правильної постави, присідання на носках з прямою спиною. Ходьба з правильною поставою з вантажем на голові.

Ритмічні вправи. Виконання найпростіших рухів в ритмі зі словами. Сприйняття зміни темпу, музики.

Прикладні вправи. Шиккування, перешикування. Розмикання на витягнуті руки в сторони. Поворот кругом з показом напрямку вчителем. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

Ходьба і біг. Ходьба в різному темпі (швидко, повільно). Ходьба і біг у повільному темпі із збереженням інтервалу. Біг на швидкість з високого старту на 30 метрів по команді вчителя.

Стрибки. Стрибки в глибину. Стрибки в довжину з 2-3 кроків. Стрибок у висоту «згінувши ноги» з 2-3 кроків. Стрибок у довжину поштовхом однієї ноги з приземленням на 2 через «рів».

Кидки, ловля, передача предметів, перенесення вантажу. Виконання основних рухів з правильним є є утримуванням малого м'яча, перекладання його з рук у руки. Кидки м'яча вгору і ловити його після відскоку. Кидки великого м'яча один одному із-за голови. Удари м'ячів об підлогу правою та лівою рукою. Кидки малого м'яча у вертикальну ціль. Кидки малого м'яча на дальність. Підкидання і ловля палиці в горизонтальному положенні. Почергові перехоплення вертикальної палиці. Переноска гімнастичної лавки – 2 людини, мата -4 людини, коня -6 осіб – на руках. Переноска різних предметів різними способами: на руках, волоком, катанням, штовханням.

Лазіння, підлізання, перелізання. Лазіння по гімнастичній лавці вгору, вниз, у бік раніше вивченими способами. Підлізання під перешкоду з предметом. Перелізання через перешкоду висотою до 1 метра. Вис на рейці гімнастичної стінки на руках до 1 – 2 сек.

Рівновага. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмет висотою 10-15 см. Розходження удвох на гімнастичній лавці. Ходьба по гімнастичній лаві з опусканням на одне коліно.

Музично-ритмічні вправи.

Вчити виконувати наступні рухи: ходити урочисто-святково, м'яко – плавно, орієнтуватися в просторі, ходити шеренгою в танцях і хороводах; виразно передавати характерні елементи знайомих рухів. Вчити відзначати в русі нескладний ритмічний малюнок, змінювати рух у відповідності з музичними фразами, виконувати удари в різному ритмі, вчити танцювальним рухам. Зчіпки-жарти: «Лялька і Катя», Р.

Ладонщиків; «Козел Мефодій», А. Крилов; Зчіпки-жарти: «Новорічний розмова», Ст. Хвощевский; «Лінивий Трезорка», А. Шибасєв; Гра «Гори, Гори ясно», нар. мелодія обр. Р. Рустомова; Інценування пісень: «В хороводі були ми», нар. пісня обр. Б.

Добровольського.

Ритміко-гімнастичні вправи.

Загальнорозвивальні вправи. Нахили, повороти і колові рухи голови. Рухи рук у різних напрямках: відведення рук в сторони і схрещування їх перед собою з обхватом плечей; розведення рук в сторони з напругою (розтягування гумки). Повороти тулуба в поєднанні з нахилами; повороти тулуба вперед, в сторони з рухами рук. Неквапливе присідання з напруженим розведенням колін в бік, повільне повернення у вихідне положення.

Піднімання на носках і полуприсідання. Кругові рухи ступні. Присідання з одночасним виставленням ноги вперед в сторону. Перелізання через зчеплені руки, через палицю. Вправи на вироблення постави.

Вправи на координацію рухів. Помахом відвести праву ногу в бік і підняти руки через сторони вгору, плеснути в долоні, повернути голову в бік, протилежний руху ноги. Кругові рухи лівої ноги в поєднанні з круговими рухами правої руки. Вправи на складну координацію рухів з предметами (прапорцями, м'ячами, обручами, скакалками).

Одночасне отхлопування і протупування нескладних ритмічних малюнків в середньому і швидкому темпі з музичним супроводом (під барабан, бубон). Самостійне складання простих ритмічних малюнків. Протупування того, що вчитель прогавила, і навпаки.

Вправи на розслаблення м'язів. Випрямлення рук у суглобах і напруження всіх м'язів від плеча до кінчиків пальців; не опускаючи рук, послабити напругу, даючи плечей, кисті, пальців злегка пасивно зігнутися (руки ніби лягають на м'яку подушку). Підняти руки вгору, витягнути весь корпус — стійка на полупальцях, швидким рухом зігнутися і сісти навпочіпки. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу, з боку в бік.

Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.

Гра на дитячих музичних інструментах вводиться з метою розвитку музичного слуху, пам'яті, голосу, координації рухів і гнучкості кистей рук. Діти повинні навчитися: володіти найпростішими прийомами гри на дитячих музичних інструментах, наприклад, м'яким рухом кисті при грі молоточком на металофоні, ксилофоні; правильно розподіляти дихання, граючи на дудочках, триолах; правильно тримати руки, граючи на бубоні, барабані, струшуючи кастаньетами, маракасами. В усіх вікових групах у різних формах відбувається спілкування з музичними іграшками-інструментами. На початку навчання музичні іграшки-інструменти використовуються вихователем як наочне дидактичне приладдя в сюжетних і дидактичних іграх. А в старших класах вчитель ознайомлює дітей з різноманітними інструментами і поступово вчить дітей оволодівати навичками гри на них. Дитячі музичні інструменти допомагають вихователю розвивати музично-сенсорні здібності розумово відсталих учнів.

Завданням музичного керівника буде: закріплювати основи музичної грамоти (за попередні роки навчання), ускладнити попередні навички з'єднуючи нескладні танцювальні рухи з грою на простих музичних шумових інструментах (сопілка, барабан, бубен).

Репертуар для гри на дитячих музичних інструментах: укр. нар. пісні, танці, «Неаполітанська пісенька» П. Чайковський, «Хабанера» Ж. Бізе, «Ноктюрн» Е. Гріг, «Політ джмеля» М. Римський – Корсаков, фортепіанний цикл «Пори року» (на вибір), «Камаринська», «Танок квітів» П. Чайковський, «Карнавал тварин» цикл п'єс К. Сен – Санса (для 2 фортепіано і оркестру, на вибір), «Танець маленьких лебедів» з балету «Лебедине озеро» П. Чайковського (фортепіано), «Пер Гюнт» (оркестрова сюїта, на вибір), «Мелодія» М. Скорика, «Трік – трак» Й. Штрауса, «Метелик» А. Штогаренко, «Козацький марш» з барабанами, «Танок з бубнами» українська народна мелодія.

Розучування нескладних мелодій. Виконання різних ритмів на барабані і бубні.

Виконання нескладних вправ, пісень на дитячому піаніно, акордеоні, духовий гармоніці.

Вправи в передачі на музичних інструментах основного ритму знайомої пісні і визначенні за заданого ритму мелодії знайомої пісні.

Ігри під музику.

У програмі визначені ігри, які включають виконання рухів відповідно до різноманітного характеру музики. Основне завдання в іграх — викликати у дітей живий інтерес до музики, бажання створити в русі хоча і наївні, але обов'язково співзвучні музиці образи. Щоразу, даючи дітям гру, треба запропонувати їм прослухати музику, а потім уже рухатися згідно з характером музики. Передача в рухах частин музичного твору, чергування музичних фраз. Передача в русі динамічного наростання в музиці, сильної доли такту. Самостійне прискорення і уповільнення темпу різноманітних рухів. Виконання

рухів пружніше, плавніше, спокійніше, з розмахом, застосовуючи для цього відомі елементи рухів і танцю. Вправи в передачі ігрових образів при інсценуванні пісень. Передача в рухах розгорнутого сюжету музичної розповіді. Зміна ролей в імprovізації. Придумування варіантів до ігор і танців. Дії з уявними предметами. Рухливі, ігри зі співом та мовним супроводом. Не слід вимагати від розумово відсталих дітей, щоб, наприклад, «заець» рухався так, як здається правдоподібним вихователю. Нехай діти виконують по-своєму, тільки вчасно треба підказати, що, які почуття їм треба виразити, наприклад, «зайчєня дивуєтсья», «курча пишaєтсья».

Граючись під музику, розумово відсталі діти вивчають сюжетні і несюжетні ігри. В несюжетних іграх основне місце займає момент змагання, ловлі («Піжмурки» Ф. Флотова, «Знайди свою пару» Т. Ломової). Сюжетна гра має яскравий музично-ігровий образ. Тут діють різні персонажі, відбуваються цікаві події, виникають дружні взаємини, конфлікти. Діти, прислухаючись до музики, набувають уміння відтворювати образ метушливих курочок, поважного півня («Курочка і півник» Г. Фріда), лагідної кицьки і пустотливих кошенят («Кицька і кошенята» М. Раухвергера).

Ігри. «Заборонений рух», «Впізнай на дотик», «Бджілки», «Лови, кидай, впасти не давай», «Побудова в коло», «Кидки м яча один одному», «Хто швидше», «Ми веселі хлопці».

Танцювальні вправи, народні танці.

Танцювальні вправи. Повторення елементів танцю за програмою 7 класу. Крок на носках, крок польки. Широкий, високий біг. Сильні поскоки, боковий галоп. Елементи українського танцю: приставні кроки з присіданням, полу присідання з виставленням ноги на п'ятку, присядка і полуприсядка на місці і з про-рухом. Руху парами: боковий галоп, поскоки. Основні рухи народних танців.

Слухання музики. Домагатися від учнів розрізняти контрастні за характером звучання частини в музичному творі. Вчити впізнавати улюблені, добре знайомі твори, розвивати бажання слухати їх. Виховувати вміння слухати українські народні пісні, сучасні пісні. Музично-ритмічні рухи. Погоджувати з музикою наступні рухи: бігати швидко, з відносно високим підйомом ніг, передавати ігрові образи різного характеру. Вчити прискорювати і сповільнювати рухи, намагатися виразно передавати характерні елементи знайомих рухів. Самостійно починати рух після вступу. Виконувати рухи з предметами і без них (плавно і енергійно). Вчити по можливості передавати різні ігрові образи.

Слухання музики. «Я – Земля» - муз. Ст. Мураделі, сл. Е. Долматовського. «У полі береза стояла» - муз. Чайковського (фінал 4-й симфонії).

Танці, ігри під музику. «Стуколка» - муз. Полька «Стуколка». «Звірі та коза» - муз. Ст. Каменникова. «Тінь-тінь-потетень», «Заводна конячка» - муз. Ст. Герчик. «Танець з предметами» - муз. А. Жилінського «Дитяча полька». «Експерсія на птахоферму» - муз. Е. Тиличєєвой. «Біля річки, біля моста» - обробка Н. Метлова. «Сніжинки» - муз. А. Верстовського «Вальс». «Відійди і підійди» - хоровод мелодія, обробка Ст. Герчик. «Зміни пару» - українська народна полька.

Календарно-тематичний план
8клас, 1 година на тиждень (34 години)

№	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I чверть – 9 годин		
1.	Вступний урок	
2.	Ритміко-гімнастичні вправи	
3.	Крок польки	
4.	Танцювальні рухи: полька	
5.	Вивчення гри	

6.	Релаксуючі та дихальні вправи	
7.	Рух у парах	
8.	Гімнастичні вправи з предметами: м'яч, скакалка, гімнастична палка	
9.	Підсумковий урок	
II чверть – 7 годин		
1.	Вправи з гімнастичними палками	
2.	Гра «Море хвилюється»	
3.	Вивчення танцю «Летка-енька»	
4.	Танцювальні елементи «Летка-енька»	
5.	Танцювальні елементи «Летка-енька»	
6.	Повторення музичних ігр до новорічного свята	
7.	Підсумковий урок-концерт	
III чверть – 10 годин		
1.	Вправи з мячем	
2.	Релаксуючі вправи	
3.	Відпрацювання маршового кроку	
4.	Відпрацювання маршового кроку	
5.	Вправи у парах	
6.	Гра (повтор)	
7.	Вправи на координацію рухів	
8.	Ритміко-гімнастичні вправи	
9.	Повторення гри	
10.	Підсумковий урок	
IV чверть – 8 годин		
1.	Ритміко-гімнастичні вправи	
2.	Танцювальні елементи	
3.	Інценіровка пісні «Чотири жабки»	
4.	Інценіровка пісні «Чотири жабки»	
5.	Рухливі ігри	
6.	Релаксуючі вправи	
7.	Гра «Кошки- мишенята»	
8.	Підсумковий урок	

Основні вимоги до вмінь учнів.

Особисті результати.

Сформованість самооцінки, включаючи усвідомлення своїх можливостей, здатності адекватно судити про причини свого успіху/неуспіху; вміння бачити свої достоїнства і недоліки, поважати себе і вірити в успіх, проявити себе в період навчання як яскраву індивідуальність, створити неповторний сценічний образ. Розкриваючись сценічно, володіючи природним артистизмом, дитина може мобільно керувати своїми емоціями, перетворювати, що сприяє розвитку душі, духовної сутності людини.

Метапредметні результати:

• регулятивні:

- проявляти пізнавальну ініціативу у навчальному співробітництві;
- уміння діяти за планом і планувати свою діяльність;
- втілення музичних образів при вивченні і виконанні танцювальних рухів;

• пізнавальні:

учні повинні вміти:

- контролювати й оцінювати свої дії, вносити корективи в їх виконання на основі оцінки і обліку характеру помилок, проявляти ініціативу і самостійність у навчанні;

- розраховуватися на перший, другий, третій для подальшого побудови в три колони, шереди;
- дотримуватися правильної дистанції в колоні по три і концентричних колах;
- самостійно виконувати необхідні зміни напрямку і темпу рухів, керуючись музикою;
- передавати в ігрових і танцювальних рухах різні нюанси музики: пісенність, граціозність, енергійність, ніжність, грайливість тощо;
- передавати ударами ритмічний рисунок мелодії;
- повторювати будь-який ритм, заданий вчителем;
- задавати самим ритм однокласникам і перевіряти правильність його виконання (ударами або притопами);
- комунікативні:
 - враховувати різні думки і інтереси і обґрунтовувати власну позицію;
 - допускати можливість існування у людей різних точок зору, в тому числі не збігаються з власною, і орієнтуватися на позицію партнера у спілкуванні і взаємодії;
 - враховувати різні думки і прагнути до координації різних позицій;
 - участь в музично-концертному житті класу, школи, міста тощо.

Вправи на орієнтування у просторі.

Дихальні вправи. Дихання в положенні лежачі. Грудне і черевне дихання. Основні положення та рух. Повторення і закріплення основних рухів, даних у попередніх класах, ускладнюючи їх узгодженням з рухом рук з різних вихідних положень. Виконання в різному темпі.

Вправи на поставу. Стоячи біля вертикальної площини у положенні правильної постави, присідання на носках з прямою спиною. Ходьба з правильною поставою з вантажем на голові.

Ритмічні вправи. Виконання найпростіших рухів в ритмі зі словами. Сприйняття зміни темпу, музики.

Прикладні вправи.

Шикування, перешикування. Розмикання на витягнуті руки в сторони. Поворот кругом з показом напрямку вчителем. Виконання команд: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Вільно!».

Ходьба і біг. Ходьба в різному темпі (швидко, повільно). Ходьба і біг у повільному темпі із збереженням інтервалу. Біг на швидкість з високого старту на 30 метрів по команді вчителя.

Стрибки. Стрибки в глибину. Стрибки в довжину з 2-3 кроків. Стрибок у висоту «зігнувши ноги» з 2-3 кроків. Стрибок у довжину поштовхом однієї ноги з приземленням на 2 через «рів».

Кидки, ловля, передача предметів, перенесення вантажу. Виконання основних рухів з правильним утриманням малого м'яча, перекладання його з рук у руки. Кидки м'яча вгору і ловити його після відскоку. Кидки великого м'яча один одному із-за голови. Удари м'ячів об підлогу правою та лівою рукою. Кидки малого м'яча у вертикальну ціль. Кидки малого м'яча на дальність. Підкидання і ловля палиці в горизонтальному положенні. Почергові перехоплення вертикальної палиці. Переноска гімнастичної лавки – 2 людини, мата -4 людини, коня -6 осіб – на руках. Переноска різних предметів різними способами: на руках, волоком, катанням, штовханням.

Лазіння, підлізання, перелізання. Лазіння по гімнастичній лавці вгору, вниз, у бік раніше вивченими способами. Підлізання під перешкоду з предметом. Перелізання через перешкоду висотою до 1 метра. Вис на рейці гімнастичної стінки на руках до 1 – 2 сек. Рівновага. Ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через предмет висотою 10-15 см. Розходження удвох на гімнастичній лавці. Ходьба по гімнастичній лаві з опусканням на одне коліно.

Музично-ритмічні вправи. Вчити виконувати наступні рухи: ходити урочисто-святково, м'яко – плавно, орієнтуватися в просторі, ходити шеренгою в танцях і хороводах; виразно передавати характерні елементи знайомих рухів. Вчити відзначати в русі нескладний ритмічний малюнок, змінювати рух у відповідності з музичними фразами, виконувати удари в різному ритмі, вчити танцювальним рухам. «Ой, лопнув обруч», укр. Нар.

Мелодія, орб. В. Берковича; Гра «Петрушка», «Бубен», «Во саду лі», рос.нар.пісня, обр. Ст. Агафонникова; «У полі береза стояла», рос.нар.пісня, обр. Н. Римського-Корсакова.

Ритміко-гімнастичні вправи.

Загальнорозвивальні вправи. Кругові рухи голови, нахили вперед, назад, в сторони.

Викидання рук уперед, у сторони, вгору з положення руки до плечей. Кругові рухи плечей, уповільнені, з постійним прискоренням, з різким зміною темпу рухів. Плавні, різкі, швидкі, повільні рухи кистей рук. Повороти тулуба в положенні стоячи, сидячи з передачею предметів. Кругові рухи тулуба з витягнутими в сторони руками, за голову, на поясі. Всілякі поєднання рухів ніг: виставляння ніг вперед, назад, у сторони, згинання в колінному суглобі, кругові руху, ходьба на внутрішніх краях стоп. Вправи на вироблення постави.

Вправи на координацію рухів. Різноманітні поєднання одночасних рухів рук, ніг, тулуба, рук. Виконання вправ під музику з поступовим прискоренням, з різкою зміною темпу рухів. Почергові удари над головою, на грудях, перед собою, праворуч, ліворуч, на гомілки. Самостійне складання нескладних ритмічних малюнків у поєднанні хлопків та притопов, з предметами (брязкальцями, бубном, барабаном).

Вправа на розслаблення м'язів. Стрибки на двох ногах одночасно з м'якими розслабленими колінами і корпусом, руками що висять і похиленою головою («петрушка»). З позиції присідання навпочіпки з похиленою головою і руками поступове піднімання голови, корпусу, рук по сторонам (імітація розпускання квітки). Той же рух у зворотному напрямку (імітація в'янучої квітки).

Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.

Завданням музичного керівника буде: закріплювати основи музичної грамоти (за попередні роки навчання), ускладнити попередні навички з'єднуючи нескладні танцювальні рухи з грою на простих музичних шумових інструментах (сопілка, барабан, бубен). Виконання гами на дитячому піаніно, акордеоні, духовий гармоніці в межах однієї октави. Розучування нескладних мелодій. Виконання різних ритмів на барабані і бубні. Виконання нескладних вправ, пісень на дитячому піаніно, акордеоні, духовий гармоніці. Вправи в передачі на музичних інструментах основного ритму знайомої пісні і визначенні за заданого ритму мелодії знайомої пісні.

Репертуар з гри на дитячих музичних інструментах: укр. нар. пісні, танці, «Неаполітанська пісенька» П. Чайковський, «Хабанера» Ж. Бізе, «Ноктюрн» Е. Гріг, «Політ джмеля» М. Римський – Корсаков, фортепіанний цикл «Пори року» (на вибір), «Камаринська», «Танок квітів» П. Чайковський, «Карнавал тварин» цикл п'єс К. Сен – Санса (для 2 фортепіано і оркестру, на вибір), «Танець маленьких лебедів» з балету «Лебедине озеро» П. Чайковського (фортепіано), «Пер Гюнт» (оркестрова сюїта, на вибір), «Мелодія» М. Скорика, «Трік – трак» Й. Штрауса, «Метелик» А. Штогаренко, «Козацький марш» з барабанами, «Танок з бубнами» українська народна мелодія.

Ігри під музику.

Вправи на самостійну передачу в русі ритмічного малюнка, акценту, темпових та динамічних змін в музиці. Самостійна зміна руху у відповідності зі зміною частин, музичних фраз, малоконтрастних частин музики. Вправи на формування уміння починати рухи після вступу мелодії. Розучування і придумування нових варіантів ігор, елементів танцювальних рухів, їх комбінування. Складання нескладних танцювальних композицій.

Ігри зі співом, мовним супроводом. Інсценування музичних казок, пісень.

Ігри. «Заборонений рух», «Впізнай на дотик», «Бджілки», «Лови, кидай, впасти не давай», «Побудова в коло», «Кидки м'яча один одному», «Хто швидше», «Ми веселі хлопці».

Танцювальні вправи, народні танці.

Танцювальні вправи. Виконання елементів танців і танців, розучені в 8 класі. Вправи на розрізнення елементів народних танців. Крок кадрили: три простих кроки і один ковзний, носок ноги витягнуть. Пружний біг. Поскоки з просуванням назад (спиною). Швидкі дрібні кроки на всій ступні і на полупальцях. Розучування народних танців.

Слухання музики. Розширювати уявлення про музику і музичних образах. По можливості висловлюватися про характер музики. «Світ потрібен усім» - муз. Ст. Мураделі.

«Пташиний будинок» - муз. Д. Кабалевського. «Вальс» муз. Д. Кабалевського. «Пісня світу» - муз. Д. Шостаковича, сл. Е. Долматовського. «Відлітаємо на місяць» - муз. Ст. Вітліна.

Танці, ігри під музику. «Бездомний заєць» - муз. Англійська народна пісня. «Задана поза» - (гра) муз. Л. Шварца. «Танок навколо ялинки» - муз. Ст. Курочкіна. «Кольорові прапорці» - муз. Ю. Чичкова. «Вертушки» - муз. Е. Туманян. «Ловишки» - хорватська народна мелодія. «Вигадки» - муз. Ст. Свірського. «Салют» (танець) – муз. Т. Ломова. «Шкільний вальс» муз. Д. Кабалевського, сл. О. Висоцької. «Голубчику» - муз. У Герчик, слова народні. «З чим будемо грати?» - муз. Л. Шульгіна. «Покажи долоньки» - латвійська

народна полька. Музичний матеріал може варіюватися залежно від рівня розвитку дітей, календарних дат, пори року.

Календарно-тематичний план
9 клас, 1 година на тиждень (34 години)

№	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I чверть – 9 годин		
1.	Вступний урок	
2.	Ритміко-гімнастичні вправи	
3.	Елементи танцю «На перерві»	
4.	Елементи танцю «На перерві»	
5.	Гра «Холодно – гаряче»	
6.	Вправи на координацію рухів	
7.	Рухи в парах	
8.	Гра «Я знаю п'ять назв»	
9.	Підсумковий урок	
II чверть – 7 годин		
1.	Вправи на координацію рухів	
2.	Танцювальні елементи : вальс	
3.	Інценіровка пісні	
4.	Інценіровка пісні	
5.	Гімнастичні вправи з предметами: м'яч, скакалка	
6.	Танцювальні елементи до новорічного свята	
7.	Підсумковий урок	
III чверть – 10 годин		
1.	Вправи на координацію рухів	
2.	Відпрацювання маршового кроку	
3.	Релаксуючі вправи	
4.	Інценіровка пісні	
5.	Інценіровка пісні	
6.	Вправи з м'ячем	
7.	Повторення гри «Холодно- гаряче»	
8.	Танцювальні елементи	
9.	Танцювальні елементи	
10.	Підсумковий урок	
IV чверть – 8 годин		
1.	Вправи та ігри зі скакалкою	
2.	Прохлопування ритму пісні	
3.	Танцювальні елементи до матроського танцю	
4.	Танцювальні елементи до матроського танцю	
5.	Дихальні та релаксуючі вправи	
6.	Підготовка до свята останнього дзвоника	
7.	Вправи на координацію рухів	
8.	Підсумковий урок	

Основні вимоги до вмінь учнів

Особистісні результати.

Сформованість самооцінки, включаючи усвідомлення своїх можливостей, здатності адекватно судити про причини свого успіху/неуспіху; вміння бачити свої достоїнства і недоліки, поважати себе і вірити в успіх, проявити себе в період навчання як яскраву індивідуальність, створити неповторний сценічний образ. Розкриваючись сценічно, володіючи природним артистизмом, дитина може мобільно керувати своїми емоціями, перетворювати, що сприяє розвитку душі, духовної сутності людини.

Метапредметні результати:

• регулятивні:

- проявляти пізнавальну ініціативу у навчальному співробітництві;
- уміння діяти за планом і планувати свою діяльність.
- втілення музичних образів при вивченні і виконанні танцювальних рухів;

• пізнавальні:

учні повинні вміти:

- контролювати й оцінювати свої дії, вносити корективи в їх виконання на основі оцінки і обліку характеру помилок, проявляти ініціативу і самостійність у навчанні;
- розраховуватися на перший, другий, третій для подальшого побудови в три колони, шеренги;
- дотримуватися правильної дистанції в колоні по три і концентричних колах;
- самостійно виконувати необхідні зміни напрямку і темпу рухів, керуючись музикою;
- передавати в ігрових і танцювальних рухах різні нюанси музики: пісенність, граціозність, енергійність, ніжність, грайливість тощо;
- передавати ударами ритмічний рисунок мелодії;
- повторювати будь-який ритм, заданий вчителем;
- задавати самим ритм однокласникам і перевіряти правильність його виконання (ударами або притопами);
- комунікативні:
 - враховувати різні думки і інтереси і обґрунтовувати власну позицію;
 - допускати можливість існування у людей різних точок зору, в тому числі не збігаються з власною, і орієнтуватися на позицію партнера у спілкуванні і взаємодії;
 - враховувати різні думки і прагнути до координації різних позицій;
 - участь в музично-концертному житті класу, школи, міста тощо.

Вправи на орієнтування в просторі.

Загальнорозвиваючі вправи.

Поворот кругом на місці. Розрахунок на «перший-другий». Перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки. Перешикування з «колони по одному в колону по три» у русі з поворотом. Шикування в шеренгу, в колону із зміною місця побудови (квадрат, коло). Перешикування з колони по одному в колону по чотири. Побудова в шаховому порядку. Перешикування з декількох колон в кілька кіл, звуження і розширення їх. Перешикування з простих і концентричних кіл в зірочки і каруселі. Ходьба по центру залу, вміння окреслювати діагональні лінії кута в кут. Збереження правильної дистанції у всіх видах побудов з використанням стрічок, обручів, скакалок.

Стрибки на двох ногах одночасно з м'якими розслабленими колінами і кор-пусом, висячими руками і опущеною головою («петрушка»). З позиції присідання навпочіпки з опущеною головою і руками поступове піднімання голови, корпусу, рук по сторонам (імітація розпускання квітки). Стрибки у висоту до певного орієнтиру з контролем і без контролю зору. Опорні стрибки. Опорний стрибок через гімнастичного козла: наскок в упор на коліна.

Лазіння. Лазіння по гімнастичній стінці з переходом на гімнастичну лаву, встановлену похило, і спуск по ній довільним способом. Лазіння по канату довільним способом.

Перелазань через колоду, козла, коня.

Ходьба. Ходьба по орієнтирам. Біг по накресленим на підлозі орієнтирам. Ходьба по двох паралельно поставлених гімнастичних лавках. Ходьба на місці від 5 до 15 с. Повторити завдання і самостійно зупинитися. Ходьба в колоні приставними кроками до певного орієнтиру (6-8м) з визначенням витраченого часу. Ходьба у швидкому темпі (наввипередки). Ходьба в присяд. Поєднання різних видів ходьби.

Рівновага. Ходьба по похилій дошці (кут 20 °).

Ознайомлення з почерговим двокроковим ходом. Пересування в середній стійці, підйом «драбинкою». Ковзання.

Кидання. Кидок м'яча в стіну з відскоком його у позначене місце.

Висы. Вис на рейці гімнастичної стінки, на канаті з розгойдуванням. Підтягування у висі на канаті, стоячи на підлозі, ноги нарізно.

Ритміко-гімнастичні вправи.

Кругові рухи голови, нахили вперед, назад, в сторони. Викидання рук уперед, у сторони, вгору з положення руки до плечей. Кругові рухи плечей, уповільнені, з постійним прискоренням, з різким зміною темпу рухів. Плавні, різкі, швидкі, повільні рухи кистей рук. Повороти тулуба в положенні стоячи, сидячи з передачею предметів. Кругові рухи тулуба з витягнутими в сторони руками за голову, на поясі. Всілякі поєднання рухів ніг: виставляння ніг вперед, назад, у сторони, згинання в колінному суглобі, кругові руху, ходьба на внутрішніх краях СТОП - Вправи на вироблення постави.

Вправи на координацію рухів.

Різноманітні поєднання одночасних рухів рук, ніг, тулуба, рук. Виконання вправ під музику з поступовим прискоренням, з різкою зміною темпу рухів. Почергові удари над головою, на грудях, перед собою, праворуч, ліворуч, на гомілки. Самостійне складання нескладних ритмічних малюнків у поєднанні хлопків та притопов, з предметами (брязкальцями, бубном, барабаном).

Рухливі ігри: корекційні; з елементами загальнорозвиваючих вправ, лазіння, перелізання, рівновагою; з бігом на швидкість; з метанням м'яча на дальність та в ціль.

Вправи на розслаблення м'язів.

Ритмічні вправи з дитячими музичними інструментами.

Кругові рухи кистю (пальці стиснуті в кулак). Протиставлення одного пальця іншим. Рухи кистей і пальців рук у різному темпі: повільному, середньому, швидкому, з поступовим

прискоренням, з різким зміною темпу і плавності рухів. Виконання нескладних вправ, пісень на дитячому піаніно, акордеоні, духовий гармоніці. Вправи в передачі на музичних інструментах основного ритму знайомої пісні і визначенні по заданому ритму мелодії знайомої пісні. Розвиток уміння показу рукою напрямки мелодії. Розвиток уміння визначати сильну частку на слух.

Музично-ритмічні рухи. Формування уявлень про склад і звучання оркестру народних інструментів, а саме: домра, мандоліна, баян, гуслі, сопілка, тріскачка ложки, бас - балалайка.

Слухання музики. Казкові сюжети в музиці. Музичні засоби, з допомогою яких створюються образи. Розвиток уміння розрізняти марші (військовий, спортивний, святковий, жартівливий, траурний), танці (вальс, полька, полонез, танго, хоровод). Репертуар для гри на дитячих музичних інструментах: «Трубач і ехо» Д. Кабалевський, «Волинка» А. Моцарт, «Баба Яга» П. Чайковський, «Німецький танок» Л. Бетховен, «Дід Мороз» Р. Шуман, «Дощик» Г. Свірідов, «Зозуля» Ж. Рамо (запис, клавесин), «Ляльковий кек – уок» К. Дебюссі, «Труба і барабан» Д. Кабалевський, «Дзвоники дзвонять» В. Моцарт, «Музичні молоточки» муз. О. Тилічєєвої, сл. Ю. Островського, «Трикутник і барабан» муз. А. Філіпенка, сл. В. Болдирєвої, «Марш Чорномора» М. Глінки.

Ігри під музику.

Вправи на самостійну передачу в русі ритмічного малюнка, акценту, темпових та динамічних змін в музиці. Самостійна зміна руху у відповідності зі зміною частин, музичних фраз, малоконтрастних частин музики.

Вправи на формування уміння починати рухи після вступу мелодії. Розучування і придумування нових варіантів ігор, елементів танцювальних рухів, їх комбінування.

Складання нескладних танцювальних композицій. Ігри зі співом, мовним супроводом. Інсценування музичних казок, пісень.

Мовленнєві ігри. «Груша» М. Біндас, «Гаряче сонце» В. Бондаренко, «Зозульчин дім» Л. Дяченко.

Рухливі та музичні ігри. «Хто скоріше займе стільчик», «Веселі музики» муз. А. Філіпенка, «Гра з брязкальцями» муз. Ю.Щуровського, «В лісі тиша» (оркестр) О. Мамчич, «Злива» О. Полянська (оркестр, шумові звуки), «Ечі, ечі, ечі» Д. Чередниченко (рухи тіла), «Баба Яга» П. Чайковський (рухи тіла, «долоньковий» оркестр), «Дід Мороз» Р. Шумана (рухи тіла, оплески, тупання), «Трубач і ехо» Д. Кабалевський («долоньковий» оркестр), «Гра з водою» нар. фр. Пісня (різні види шелестіння паперу, рухливі дії), «Труби, грицю» муз. В. Верховинця, сл. народні, «Горобчик» укр. нар. пісня, «Ковалі» муз. В. Верховинця, сл. народні.

Танцювальні вправи.

Виконання елементів танців і танців, розучені в 9 класі. Вправи на розрізнення елементів народних танців. Крок кадрили: три простих кроки і один ковзний, носок ноги витягнуть. Пружний біг. Поскоки з просуванням назад (спиною). Швидкі дрібні кроки на всій ступні і на полупальцах. Розучування народних танців Закріплювати набуті дітьми знання і вміння, продовжує поповнювати запас танцювальних рухів, вчить дітей виразного виконання основних рухів під музику, працює над технікою їх виконання. Розвивати здатність до виконання складних по координації рухів, в тому числі, хореографічних та гімнастичних.

Танці. Круговий галоп. Угорська народна мелодія. Кадриль. Російська народна мелодія. Бульба. Білоруська народна мелодія. Узбецький танець. Музика Р. Глієра. Грузинський танець «Лезгинка».

Слухання музики. Закріплювати набуті дітьми в попередніх класах знання і вміння, на основі повторного прослуховування музичних творі. «Ранок шкільне, здрастуй», м. Ю. Чичкова, сл. К. Ибряєва; «Малюнки з виставки» (за вибором), м. М. Мусоргського; «Пори року» (за вибором), м. П. Чайковського; «Прекрасне далеко», м. Е. Крилатова, сл. Ю. Ентіна; «Дорога добра», М. Мінкова, сл. Ю. Ентіна; «Лісовий олень», м. Е. Крилатова, сл.

Ю. Ентіна; «Три білих коня», м. Е. Крилатова, сл. Л. Дербеньова; «Арія з оркестрової сюїти № 3», В. С. Бах; «Старий замок», М. Мусоргський з циклу «Картинки з виставки»; «Рапсодія», К. Дебюссі (фрагмент); «З чого ж, чого ж...», м. Ю. Чичкова, сл. Я. Халецького; «Пісня випускників», м. Н. Богословського, сл. Н. Дорізо.

Календарно-тематичний план
10 клас, 1 година на тиждень (34 години)

№	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
I чверть – 9 годин		
1.	Вступний урок:	
2.	Ритміко-гімнастичні вправи:	
3.	Танцювальні елементи «Вальс»:	
4.	Танцювальні елементи «Вальс»:	
5.	Ритміко-гімнастичні вправи:	
6.	Танцювальні елементи спортивний танець:	
7.	Танцювальні елементи спортивний танець:	
8.	Танцювальні елементи «Вальс»:	
9.	Підсумковий урок:	
II чверть – 7 годин		
1.	Ритміко-гімнастичні вправи:	
2.	Вправи на координацію рухів:	
3.	Танцювальні елементи:	
4.	Танцювальні елементи:	
5.	Ритміко-гімнастичні вправи:	
6.	Танцювальні елементи до новорічного свята:	
7.	Підсумковий урок:	
III чверть – 10 годин		
1.	Ритміко-гімнастичні вправи:	
2.	Релаксуючі вправи:	
3.	Вивчення танцювальних рухів до матроського танцю:	
4.	Вивчення танцювальних рухів до матроського танцю:	
5.	Вивчення танцювальних рухів до матроського танцю:	
6.	Вправи на координацію рухів:	
7.	Інценіровка пісні:	
8.	Інценіровка пісні:	
9.	Ритміко-гімнастичні вправи:	
10.	Підсумковий урок:	
IV чверть – 8 годин		
1.	Гімнастичні вправи:	
2.	Танцювальні елементи до свята 9 травня:	
3.	Танцювальні елементи до свята 9 травня:	
4.	Вправи на координацію рухів:	
5.	Дихальні та релаксуючі вправи:	
6.	Підготовка до свята останнього дзвоника:	
7.	Підготовка до свята останнього дзвоника:	
8.	Підсумковий урок:	

Основні вимоги до вмінь учнів

Особистісні результати.

Сформованість самооцінки, включаючи усвідомлення своїх можливостей, здатності адекватно судити про причини свого успіху/неуспіху; вміння бачити свої достоїнства і недоліки, поважати себе і вірити в успіх, проявити себе в період навчання як яскраву індивідуальність, створити неповторний сценічний образ. Розкриваючись сценічно, володіючи природним артистизмом, дитина може мобільно керувати своїми емоціями, перетворювати, що сприяє розвитку душі, духовної сутності людини.

Метапредметні результати:

• регулятивні:

- проявляти пізнавальну ініціативу у навчальному співробітництві;
- уміння діяти за планом і планувати свою діяльність;
- втілення музичних образів при вивченні і виконанні танцювальних рухів;

• пізнавальні:

учні повинні вміти:

- контролювати й оцінювати свої дії, вносити корективи в їх виконання на основі оцінки і обліку характеру помилок, проявляти ініціативу і самостійність у навчанні;
 - розраховуватися на перший, другий, третій для подальшого побудови в три колони, шеренги;
 - дотримуватися правильної дистанції в колоні по три і концентричних колах;
 - самостійно виконувати необхідні зміни напрямку і темпу рухів, керуючись музикою;
 - передавати в ігрових і танцювальних рухах різні нюанси музики: пісенність, граціозність, енергійність, ніжність, грайливість тощо;
 - передавати ударами ритмічний рисунок мелодії;
 - повторювати будь-який ритм, заданий вчителем;
 - задавати самим ритм однокласникам і перевіряти правильність його виконання (ударами або притопами).
- комунікативні:
- враховувати різні думки і інтереси і обґрунтовувати власну позицію;
 - допускати можливість існування у людей різних точок зору, в тому числі не збігаються з власною, і орієнтуватися на позицію партнера у спілкуванні і взаємодії;
 - враховувати різні думки і прагнути до координації різних позицій;

- участь в музично-концертному житті класу, школи, міста тощо.

Корекційно-розвиткові заняття проводять педагоги: вчитель-дефектолог, вчитель-логопед, вчитель фізичної культури, вчитель музичного мистецтва.

Варіативна складова навчального плану у 5-10 класах використовується на підсилення предмету інваріативної складової – мови та літератури, оскільки цей предмет у школі для здобувачів освіти з інтелектуальними порушеннями сприяє мовному та мовленнєвому розвитку школярів. Надає учням мовної освіченості та мовленнєвого розвитку, які допомагають їм успішно увійти в соціокультурний простір країни і адаптуватися та інтегруватися в ньому.

№	Клас	Предмети	Кількість годин інваріативної складової типової освітньої програми	Кількість годин інваріативної складової навчального плану на 2019-2020 н.р.
1.	5	Українська література	2	3
2.	6	Українська література	2	3
3.	7	Українська література	2	3
4.	8	Українська література	2	3
5.	9	Українська мова	2	3
6.	10	Українська мова	2	3

Нормативи наповнюваності класів, виховних груп та поділ класів на групи під час вивчення окремих предметів встановлений відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 20.02.2001 р. № 128, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України від 6 березня 2002 року за № 229/6517 (зі змінами).

IV. Очікувані результати навчання здобувачів освіти.

Відповідно до мети та загальних цілей, окреслених у Державному стандарті базової та повної загальної середньої освіти, визначено завдання, які реалізовує надавач освіти у рамках кожної освітньої галузі. Результати навчання забезпечують формування ключових компетентностей здобувачів освіти.

	Ключові компетентності	Компоненти
	Спілкування державною мовою	<p>Уміння: (самостійно або за допомогою) ставити запитання та розпізнавати проблему; робити висновки на основі інформації, поданої в різних формах (у текстовій формі, таблицях, діаграмах, на графіках); розуміти, пояснювати та перетворювати тексти задач письмово, грамотно висловлюватися рідною мовою; доречно та коректно вживати в мовленні термінологію з окремих предметів, чітко та зрозуміло формулювати думку, аргументувати, доводити правильність тверджень, поповнювати свій активний та пасивний словниковий запас.</p> <p>Ставлення: розуміння чітких та лаконічних формулювань.</p> <p>Навчальні ресурси: означення понять, формулювання властивостей, доведення правил, теорем.</p>
2	Математична компетентність	<p>Уміння: (самостійно або за допомогою) оперувати текстовою та числовою інформацією; встановлювати відношення між реальними об'єктами навколишньої дійсності (природними, культурними, технічними); розв'язувати задачі, зокрема практичного змісту; будувати та досліджувати найпростіші математичні моделі реальних об'єктів, процесів і явищ, інтерпретувати та оцінювати результати; прогнозувати в контексті навчальних та практичних задач; використовувати математичні методи у життєвих ситуаціях.</p> <p>Ставлення: усвідомлення значення математики для повноцінного життя в сучасному суспільстві, розвитку технологічного, економічного й оборонного потенціалу держави, успішного вивчення інших предметів.</p> <p>Навчальні ресурси: розв'язання математичних задач, зокрема таких, що моделюють реальні життєві ситуації.</p>
3	Основні компетентності у природничих науках і технологіях	<p>Уміння: (самостійно або за допомогою) розпізнавати проблеми, що виникають у довкіллі; будувати та досліджувати природні явища та процеси; користуватися технологічними пристроями.</p> <p>Ставлення: усвідомлення важливості природничих наук як універсальної мови наук, техніки та технологій, усвідомлення ролі наукових ідей у сучасних інформаційних технологіях.</p> <p>Навчальні ресурси: складання графіків та діаграм, які ілюструють функціональні залежності результатів впливу людської діяльності на природу.</p>

4	Інформаційно-цифрова компетентність	<p>Уміння: (самостійно та за допомогою) структурувати дані; діяти за алгоритмом та складати алгоритми; визначати достатність даних для розв'язання задачі; використовувати різні знакові системи; знаходити інформацію та оцінювати її достовірність; доводити істинність тверджень.</p> <p>Ставлення: осмислення інформації та джерел її отримання; усвідомлення важливості інформаційних технологій для ефективного розв'язання математичних задач.</p> <p>Навчальні ресурси: візуалізація даних, побудова графіків та діаграм за допомогою програмних засобів.</p>
5	Уміння вчитися впродовж життя	<p>Уміння: (самостійно та за допомогою) визначати мету навчальної діяльності, відбирати й застосовувати потрібні знання та способи діяльності для досягнення цієї мети; організовувати та планувати свою навчальну діяльність; моделювати власну освітню траєкторію, аналізувати, контролювати, коригувати та оцінювати результати своєї навчальної діяльності; доводити правильність власного судження або визнавати помилковість.</p> <p>Ставлення: усвідомлення власних освітніх потреб та цінності нових знань і вмінь; зацікавленість у пізнанні світу; розуміння вчитись впродовж життя; прагнення до вдосконалення результатів своєї діяльності.</p> <p>Навчальні ресурси: моделювання власної освітньої траєкторії.</p>
6	Ініціативність і підприємливість	<p>Уміння: (самостійно та за допомогою) вирішувати життєві проблеми, аналізувати, прогнозувати, ухвалювати оптимальні рішення; використовувати критерії практичності, ефективності з метою вибору найкращого рішення; аргументувати та заміщати свою позицію, дискутувати; використовувати різні стратегії, шукаючи оптимальних способів розв'язання життєвого завдання.</p> <p>Ставлення: ініціативність, відповідальність, упевненість у собі; переконаність, що успіх команди — це особистий успіх; позитивне оцінювання підтримка конструктивних ідей інших.</p> <p>Навчальні ресурси: завдання підприємницького змісту (оптимізаційні задачі).</p>

7	Соціальна і громадянська компетентності	<p>Уміння: (самостійно та за допомогою) висловлювати власну думку, слухати і чути інших, оцінювати аргументи та змінювати думку на основі доказів; аргументувати та відстоювати свою позицію; ухвалювати аргументовані рішення в життєвих ситуаціях; співпрацювати в команді, виділяти та виконувати власну роль в командній роботі; аналізувати власну економічну ситуацію, родинний бюджет; орієнтуватися в широкому колі послуг і товарів на основі чітких критеріїв, робити споживчий вибір спираючись на різні дані.</p> <p>Ставлення: ощадливість і поміркованість; рівне ставлення до інших незалежно від статків, соціального походження; відповідальність за спільну справу; повага до прав людини.</p> <p>Навчальні ресурси: завдання соціального змісту.</p>
8	Обізнаність і самовираження у сфері культура	<p>Уміння: (самостійно та за допомогою) висловлювати свою думку, аргументувати та вести діалог, національні та культурні особливості співрозмовників та дотримуючись етики спілкування та взаємодії; враховувати художньо-естетичну складову при створенні продуктів своєї діяльності (малюнків, текстів, схем тощо).</p> <p>Ставлення: культурна самоідентифікація, повага до культурного розмаїття у глобальному суспільстві; усвідомлення впливу окремого предмета на людську культуру та розвиток суспільства.</p> <p>Навчальні ресурси: математичні моделі в різних видах мистецтва.</p>

9	Екологічна грамотність і здорове життя	<p>Уміння: (самостійно та за допомогою) аналізувати та оцінювати соціально-економічні події в державі на основі різних даних; враховувати правові, етичні, екологічні та соціальні наслідки рішень.</p> <p>Ставлення: усвідомлення взаємозв'язку кожного окремого предмета та екології на основі різних даних; ощадне, бережливе відношення до природних ресурсів, чистоти довкілля та дотримання санітарних норм побуту; розгляд порівняльної характеристики щодо вибору здорового способу життя; власна думка та позиція до зловживань алкоголю, нікотину тощо.</p> <p>Навчальні ресурси: навчальні проекти, завдання соціально-економічного, екологічного змісту; задачі, які сприяють усвідомленню цінності здорового способу життя.</p>
---	--	---

Наскрізнi лiнii є соцiально значимими над предметними темами, якi допомагають формуванню у здобувачiв освiти уявлень про суспiльство в цiлому, розвивають здатнiсть застосовувати отриманi знання у рiзних життєвих ситуацiях.

Навчання з наскрiзними лiнiями реалiзується насамперед через:

- Органiзацiю навчального середовища — змiст та цiлi наскрiзних тем враховуються при формуваннi духовного, соцiального i фiзичного середовища навчання;
- Окремi предмети — виходячи з наскрiзних тем при вивченнi предмета проводяться вiдповiднi трактовки, приклади i методи навчання, реалiзуються над предметнi, мiж класовi та загальношкiльнi проекти. Роль окремих предметiв при навчаннi за наскрiзними темами рiзна i залежить вiд цiлей i змiсту окремого предмета та вiд того, наскiльки тiсно той чи iнший предметний цикл пов'язаний з конкретною наскрiзною темою;
- предмети за вибором;
- роботу в проектах;
- позакласну навчальну роботу i роботу гурткiв.

Наскрізна лінія	Коротка характеристика
Екологічна безпека й сталий розвиток	<p>Формування в здобувачiв освiти соцiальної активностi, вiдповiдальностi та екологiчної свiдомостi, готовностi брати участь у вирiшеннi питань збереження довкiлля i розвитку суспiльства, усвiдомлення важливостi сталого розвитку для майбутнiх поколiнь.</p> <p>Проблематика наскрiзної лiнii реалiзується через завдання з реальними даними про використання природних ресурсiв, їх збереження та примноження. Аналiз цих даних сприяє розвитку бережливого ставлення до навколишнього середовища, екологiї, формування критичного мислення, вмiння вирiшувати проблеми, критично оцiнювати перспективи розвитку навколишнього середовища i людини.</p>
Громадянська вiдповiдальнiсть	<p>Сприятиме формуванню вiдповiдального громадянина, що розумiє принципи та механiзми функцiонування суспiльства. Ця наскрiзна лiнiя засвоюється переважно через колективну дiяльнiсть, яка поєднує окремi предмети мiж собою та розвиває у здобувачiв освiти готовнiсть до спiвпрацi, толерантнiсть щодо рiзноманiтних способiв дiяльностi i думок.</p> <p>Вивчення окремого предмета викликає у здобувачiв освiти якомога бiльше позитивних емоцiй, а її змiст — нацiлений на виховання порядностi, старанностi, систематичностi, послiдовностi, наполегливостi та чесностi. Приклад вчителя є важливим у формуваннi толерантного ставлення один до одного, незалежного вiд рiвня навчальних досягнень та особливостей психофiзичного розвитку.</p>
Здоров'я i безпека	<p>Завданням наскрiзної лiнii є становлення здобувача освiти як свiдомого громадянина, здатного вести здоровий спiсiб життя та формувати навколо себе безпечне життєве середовище.</p> <p>Реалiзується через завдання з реальними даними про безпеку та охорону здоров'я (текстовi завдання пов'язанi з середовищем дорожнього руху, рухом пiшоходiв транспортних засобiв).</p>

<p>Підприємливість і фінансова грамотність</p>	<p>Наскрізна лінія націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння здобувачами освіти практичних аспектів фінансових питань, (здійснення заощаджень, інвестування запозичення, страхування кредитування тощо).</p> <p>Реалізується через розв'язування практичних завдань щодо планування господарської діяльності та реальної оцінки власних можливостей, складання сімейного бюджету, формування економного ставлення до природних ресурсів.</p>
--	--

ОБГОВОРЕНО ТА СХВАЛЕНО

на засіданні педагогічної ради
Буднянської спеціальної
загальноосвітньої школи-інтернату
Шаргородського району
Вінницької обласної Ради
28.08.2020 рік
Протокол № 4

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор Буднянської
спеціальної загальноосвітньої
школи-інтернату
Шаргородського району
Вінницької обласної Ради
Л.В. Осадчук
від 28.08.2020р.

Навчальний план
Буднянської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату
Шаргородського району Вінницької обласної Ради
з навчанням українською мовою для дітей з інтелектуальними порушеннями
на 2020 – 2021 навчальний рік
(5-10 класи)

Освітні галузі	Навчальні предмети	Кількість годин на тиждень у класах					
		5 клас	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас
Мови і літератури	<i>Українська мова</i>	3	3	3	3	2	2
	<i>Українська література</i>	2	2	2	2	2	2
Суспільствознавство	<i>Історія України</i>	-	-	2	2	2	-
	<i>Я у Світі</i>	1	-	-	-	-	-
	<i>Основи правознавства</i>	-	-	-	-	-	1
Математика	<i>Математика</i>	4	5	4	4	4	4
Природознавство	<i>Природознавство</i>	1	1	1	2	2	-
	<i>Географія</i>	-	2	1	2	2	-
	<i>Фізика і хімія в побуті</i>	-	-	2	2	2	1
Мистецтво	<i>Музичне мистецтво</i>	1	1	1	1	-	-
	<i>Образотворче мистецтво</i>	1	1	1	1	-	-
Технології	<i>Трудове навчання</i>	7	8	8	8	11	18
	<i>Інформатика</i>	1	1	1	1	1	1
Здоров'я і фізична культура	<i>Основи здоров'я</i>	1	1	1	1	1	-
	<i>Фізична культура</i>	2	2	2	2	2	2
Разом		24	27	29	31	31	31
Корекційно-розвиткові заняття	<i>Соціально-побутове орієнтування</i>	2	2	2	2	2	2
	<i>Розвиток мовлення</i>	1	1	1	1	1	1
	<i>Лікувальна фізкультура</i>	1	1	1	1	1	1
	<i>Ритміка</i>	1	1	1	1	1	1
Додатковий час на навчальні предмети	<i>Українська література</i>	1	1	1	1	-	-
	<i>Українська мова</i>	-	-	-	-	1	1
Гранично допустиме навантаження		25	28	30	32	32	32

Наказ Міністерства освіти і науки України
від 12.06.2018 р. № 627

Заступник директора з освітньої роботи



С. Волкова