|  |  |
| --- | --- |
| **МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  **ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД**  **«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  **ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО»**  **ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**  **ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ НАПН УКРАЇНИ** | |
| **ПРОГРАМА З КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВОЇ РОБОТИ «ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА (РИТМІКА)»**  **ДЛЯ 5-6 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ СЛІПИХ ДІТЕЙ ТА ДІТЕЙ ЗІ ЗНИЖЕНИМ ЗОРОМ**  Укладачі:  **Шеремет Б.Г**.,канд. пед.наук, професор, декан факультету фізичної  реабілітації ДЗ ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації  Колектив розробників:  **Начинова О.В.** – канд. пед.наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ ПНПУ ім..К.Д.Ушинського;  **Дашковська А.В.** – директор загальноосвітньої спеціальної школи-інтернату № 87 м. Одеси для слабозорих дітей;  **Міхєєва Н.І.** – вчитель фізичної культури загальноосвітньої спеціальної школи-інтернату № 87 м. Одеси для слабозорих дітей. | |
| **Київ - 2016** | |
|  |
|  |
|  |

**Пояснювальна записка**

Лікувальна фізкультура у спеціальних шкіл для сліпих дітей та дітей зі зниженим зором є обов’язковою.Заняття з ЛФК повинні бути внесені в загальний шкільний розклад та вестись два рази на тиждень (68 годин на рік).

На відміну від фізичного виховання лікувальна фізкультура у спеціальних школах для дітей з порушеннями зору спрямована не тільки на корекцію вторинних відхилень у фізичному розвитку і руховій підготовленості дитини, але й по можливості на відновлення первинних порушень зору, підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та інших систем, рівня здоров’я в цілому та розвиток компенсуючих функцій сенсорної системи організму слабозорої дитини.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ЛФК У СПЕЦІАЛЬНІЙ ШКОЛІ**

Основними факторами, що визначають участь у фізкультурній та спортивній діяльності осіб з обмеженими можливостями по зору є: характер патології органу зору, стан здоров’я, фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, рівень загальної фізичної та психологічної підготовленості.

Основною формою занять з фізичної культури у спеціальній школі є урок. Урок ЛФК відрізняється від загальноосвітнього уроку фізкультури тим, що він несе корекційну спрямованість не тільки щодо вторинних відхилень у фізичному розвитку і руховій підготовленості дитини, але й на відновлення первинних порушень зору, підвищення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової та інших систем, рівня здоров’я в цілому та розвиток компенсуючих функцій сенсорної системи організму слабозорої дитини. Зміст його зумовлений не тільки і не стільки завданнями програмного матеріалу з фізичного виховання, скільки з завданнями якнайкращої фізичної реабілітації дітей з ураженням органу зору, що передбачає наявність належного рівня здоров’я, фізичного розвитку, відповідного функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату тощо.

Ці критерії є основою визначення обмежень та протипоказань щодо фізичних навантажень.

На підставі комплексних обстежень дітей з ураженням органу зору, яке проводиться за участі лікаря-офтальмолога, лікаря-ортопеда, лікаря-педіатра не рідше 2-х разів на рік визначається медична група для занять фізичною культурою.

Основна увага при розподілі на медичні групи А, Б та В надається особам, що потрапляють до спеціальної медичної групи, яка в свою чергу, поділяється на підгрупи Б та В, остання з яких і є групою ЛФК.

До підгрупи А відносяться діти, що не потребують обмежень при заняттях фізичною культурою (займаються згідно програми з фізичного виховання для слабозорих дітей), мають належний стан здоров’я, належний віковим нормативам рівень фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, фізичну та психологічну підготовленість. Діти даної групи можуть мати наступні ураження органа зору:

- спадкова тапето-ретинальна дистрофія;

- спадкова атрофія зорового нерву;

- замутнення рогівки;

- атрофія та субатрофія очного яблука;

- не прогресуючий кератоконус;

- гіперметропічний тип клінічної рефракції;

- наслідки запальних захворювань сітківки.

До підгрупи Б відносяться діти, що потребують обмеження фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою (займаються згідно програми з фізичного виховання для слабозорих дітей) у зв’язку з ураженням органа зору, або при недостатньому рівні здоров’я, рівні фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату, фізичній або психологічній підготовленості. До даної підгрупи розподіляються також діти, що мають наступні ураження органа зору:

* компенсована глаукома;
* ускладнена міопія високого ступеня;
* атрофія зорового нерву;
* макулодистрофія (без схильності до геморагій та відшарувань сітківки);
* діабетична, гіпертонічна ангіопатія;
* уроджена ускладнена катаракта;
* афакія.

До підгрупи В (підгрупи ЛФК) відносяться діти, які мають ураження органу зору, при яких фізичні навантаження за програмою фізичного виховання для слабозорих протипоказані в зв’язку із наявною патологією органу зору, але не лімітуються заняття ЛФК, а також діти, що мають недостатній рівень здоров’я, не відповідний віковим нормативам фізичний розвиток, функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем, наявні порушення опорно-рухового апарату (порушення постави та ступні), недостатню фізичну підготовленість. Офтальмологічними критеріями розподілу дітей з ураженням органу зору до цієї групи є:

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

Завдання й методи, що використовуються у підгрупі ЛФК, залежать від контингенту дітей в групах, від року навчання, і визначаються вихідним рівнем фізичного розвитку аномальної дитини, функціональним станом серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату та стану зорового дефекту (стан стійкої й нестійкої ремісії). Тестування рівня фізичної підготовленості у даній групі не може бути використане як у якості критерію вибору завдань та методів лікувальної фізичної культури, так і критерію ефективності занять на уроках з ЛФК.

Згідно з принципами призначення лікувальної фізичної культури у спеціальній школі для слабозорих дітей можуть використовуватися уроки ЛФК, які проводитимуться груповим або малогруповим методом з урахуванням режиму рухової активності, який призначається з на підставі стадії основного захворювання, фізичного розвитку та функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем та опорно-рухового апарату слабозорої дитини.

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

**КРИТЕРІЇ ПРИЗНАЧЕННЯ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

**ЩАДНИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

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

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

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

**ТОНІЗУЮЧИЙ РЕЖИМ рухової АКТИВНОСТІ**

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

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

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

**ТРЕНУЮЧИЙ РЕЖИМ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

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

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

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

**Дітям з порушеннями зору протипоказані:**

* силові вправи, що характеризуються натужуванням;
* вправи, що пов’язані зі струсами тіла, стрибки зі скакалкою на жорсткій поверхні, зіскоки, перекиди, стійки на голові, стрибки у воду головою донизу, виси головою донизу;
* виконання вправ при ЧСС понад 180 ударів за хвилину.

**МЕТОДИКА ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В УЧНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ**

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

1. Вибором початкових положень лежачи, сидячи, стоячи, в русі, полегшених, утруднених і ін.).

2. Вибором темпу рухів (повільний, нормальний, швидкий, прискорений, граничний).

3. Вибором тривалості частин уроку.

4. Вибором характеру вправ (за анатомічною локалізацією– прості, складні, полегшені, обтяжені, звичні, незвичні і т.д.).

5. Вибором характеру навантаження (принцип розсіяння або концентрації фізичного навантаження, його наростання або убування, рівномірність або уривчастість і т.д.).

6. Вибором амплітуди (мала, середня, велика).

7. Вибором ступеня напруження нервово-м’язової системи, яке досягається двома шляхами: ролевими зусиллями і шляхом обтяжень (вагою власного тіла, введенням вправ з предметами, на снарядах, з опором, на координацію і ін.).

8. Вибором ритму (звичний, незвичний).

9. Використанням емоційності, яка полегшує виконання вправ.

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

11. Інтенсивністю навантаження.

**Принципи визначення інтенсивності фізичних навантажень у підгрупі ЛФК**

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

ЧССтрен = ЧССвих+ К ×(хронотропний резерв),

де **ЧССтрен** – тренувальна ЧСС;

ЧССвих. – ЧСС у стані спокою;

К – коефіцієнт, що залежить від режиму рухової активності:

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

Хронотропний резерв**=(**180–ЧССвих**),**

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

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

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

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

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

- Індивідуалізація в методиці й дозуванні фізичних вправ залежно від первинного дефекту й вторинних відхилень у розвитку.

- Системність впливу із забезпеченням певного підбора вправ (з урахуванням стану зору й можливості використання залишкового зору) і послідовності їхнього застосування.

- Регулярність впливу. Регулярне застосування фізичних вправ забезпечує розвиток функціональних можливостей організму, придбання необхідного запасу уявлень про предмет, рух або вправу в слабозорих дітей. Ці образи надалі стають основою для формування понять. Установлено, що збереженість уявлень залежить від гостроти зору.

- Тривалість застосування фізичних вправ. Корекція порушених функцій й основних систем організму можлива тільки при тривалому й завзятому повторенні фізичних вправ.

**РЕКОМЕНДОВАНА СХЕМА ЗАНЯТЬ ЛФК:**

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

Завданням організаційної частини заняття є організація групи, концентрація уваги;

Підготовча частина являє собою поступову підготовку організму до майбутнього фізіологічного навантаження. При цьому передбачаються наступні завдання:

1) виховання свідомого відношення до прийняття правильного положення тіла;

2) створення емоційного настрою на занятті;

3) помірний вплив на серцево-судинну й дихальну системи; помірна стимуляція обміну речовин;

4) прямий або непрямий вплив на ті недоліки, які переважають в учня;

5) активізація роботи збережених аналізаторів;

7) оптимальний вибір вихідного положення для основної частини уроку.

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

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

1) засвоєння основних рухових умінь і навичок, передбачених програмою;

2) ліквідація недоліків фізичного розвитку з обліком індивідуального й диференційованого підходу;

3) нормалізація постави, правильної постановки стопи під час ходьби;

4) навчання правильній постановці окремих частин тіла в положеннях стоячи, сидячи, лежачи; знайомство учнів з типовими помилками; навчання самоконтролю й контролю за товаришами;

5) поліпшення координації рухів;

6) зміцнення м'язового корсету;

7) нормалізація роботи серцево-судинної й дихальної систем;

8) тренування м'язів ока;

9) розвиток дрібної моторики руки.

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

**КАРТКА ЗДОРОВ’Я**

Учня\_\_\_\_\_класу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Офтальмологічний діагноз: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Відхилення у розвитку:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАНЯТЬ ЛФК**:

200\_\_\_ р.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Результати корекційної роботи: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

200\_\_\_ р.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Результати корекційної роботи: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

200\_\_\_ р.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Результати корекційної роботи: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

200\_\_\_ р.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Результати корекційної роботи: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ОСНОВНІ ВИМОГИ ДО УЧНІВ**

ПРИМІТКА. Програма з ЛФК (ритміки) для сліпих учнів та учнів зі зниженим зором визначає той рівень знань, вмінь та навичок, якого може досягти учень за умови систематичної цілеспрямованої роботи у школі на уроках з фізичного виховання та ЛФК.

Безумовно, як вказано у пояснювальній записці, можливості кожної конкретної дитини в умовах важкої зорової патології є неоднозначними. Тому диференційований підхід до реалізації програми є ведучим принципом засвоєння програми з ЛФК. Причому вчитель ЛФК не лише змінює об’єм навантаження, але й встановлює його види у залежності від медичних рекомендацій, враховуючи рівень фізичного розвитку дитини, ступінь та характер зорової вади, а також інтелектуальний потенціал дітей.

**5 рік навчання**

Вміти самостійно контролювати власну позу під час ходьби та бачити недоліки постави у оточуючих.

Диференціювати правильне положення тіла при виконанні різноманітних вправ з предметами та під час рухливих ігор.

Вміти лазіти по канату 2 рази по 2 м з відпочинком 2 хвилини.

Вміти самостійно підбирати та виконувати вправи для зміцнення м’язів верхнього плечового поясу, живота, спини, ніг.

Вміти самостійно долати перешкоди (пересуватись по гімнастичній стінці, перелізати через перешкоди вишиною до 40 см).

Виконувати вправи на рівновагу за завданнями вчителя.

Вміти правильно за призначенням користуватись тренажерами та спортивним інвентарем у спортивному залі та на спортивному майданчику.

Вміти самостійно складати комплекси та виконувати вправи для корекції та профілактики плоскостопості.

Вміти керувати подих при виконанні фізичних вправ.

Вміти виконувати вправи на розслаблення м’язів: шиї, рук, тулуба та ніг.

Вміти використовувати збережені аналізатори при виконанні фізичних вправ та самостійному пересуванні.

Вміти виконувати вправи по словесному опису.

Застосовувати сформовані навички у повсякденному житті.

Вміти пересуватись бігом за звуковим лідируючим сигналом.

**6 рік навчання**

Вміти самостійно контролювати власну позу під час ходьби та бачити недоліки постави у оточуючих та виправляти їх.

Диференціювати правильне положення тіла при виконанні різноманітних вправ з предметами та під час рухливих ігор та праці.

Вміти лазіти по канату 2 рази по 2 м.

Вміти самостійно підбирати та виконувати вправи для зміцнення м’язів верхнього плечового поясу, живота, спини, ніг регулювати навантаження при виконані цих вправ за власним самопочуттям.

Вміти самостійно долати перешкоди (пересуватись по гімнастичній стінці, перелізати через перешкоди вишиною до 40 см переступати через предмети), застосовувати ці навички у повсякденному житті.

Утримувати рівновагу при ходьбі бігу під час рухливих ігор.

Вміти складати комплекси вправ з використанням тренажерів та спортивного інвентарю у спортивному залі та на спортивному майданчику.

Вміти самостійно складати комплекси та виконувати вправи для корекції та профілактики плоскостопості.

Володіти навичкою правильного дихання під час ходьби, бігу, рухливих ігор.

Вміти використовувати збережені аналізатори при виконанні фізичних вправ та самостійному пересуванні.

Вміти виконувати складні вправи (на5-6 дій) по словесному опису.

Застосовувати сформовані навички у повсякденному житті.

Вміти пересуватись бігом за звуковим лідируючим сигналом, визначати місце звідки лунає звук та напрям його пересування стоячи на місці

***5 клас***

**34 години на рік (1 година на тиждень**)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пор. № | К-сть годин | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати |
| 1 | 22 | **Корекція і формування правильної постави**.Зміцнення опорно-рухового апарату.  Повторення пройденного матеріалу.  Закріплення стійкої навички правильної постави на рівні стереотипу. Формування вміння визначати недоліки постави у інших дітей.  Самостійне складання комплексів вправ для  зміцнення м’язів спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг.  Вивчення вправ зі снарядами з 5-6 елементів (м’ячі, скакалкою, гімнастичною палицею).  Долання смуги перешкод (5-6 перешкод: гімнастична стінка, похила лава, перелазіння, підлазіння, стрибки (тільки для 2 групи), метання в ціль, тощо). | Утримує правильну поставу у процесі навчання, повсякденній діяльності. (\*,\*\*,\*\*\*)  Визначає недоліки постави у інших дітей. (\*,\*\*,\*\*\*)  Самостійно складає комплекси з 5 вправ для зміцнення м’язів спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг.  Використовує сформовані навички під час гри, естафет, повсякденній діяльності. (\*,\*\*,\*\*\*)  Виконує комплекси з 5-6 елементів з м’ячем, скакалкою, гімнастичною палицею. \*\*  Грає в ігри типу «Голбол»\*\*\* | Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану.  Послаблення негативних емоцій, формування:  - моральних почуттів (почуття обов’язку, гуманність, доброзичливість, любов, дружба, співпереживання і чесність);  - морально-політичних почуттів (позитивне емоційне ставлення до державних установ, держави, державної символіки, любові до Батьківщини);  - інтелектуальних почуттів (передусім зацікавленого ставлення до діяльності);  - естетичних почуттів (емоційне ставлення до прекрасного у природі, житті людини, мистецтві – музичного, драматичного, образотворчого видів мистецтва, видів літератури);  - практичних почуттів (позитивне ставлення до практичної діяльності). |
| 2 |  | **Удосконалення стану кардіо-респіраторної системи**  *Практичні навички*:  1) Повторення вивченого матеріалу.  2) Виконання бігу зі зміною швидкості до 6 хвилин. | Вміє: виконувати затримку дихання на вдиху і на видиху, дихати порціями. (\*,\*\*,\*\*\*)  Виконує перемінний біг (150 м повільно, 50 м зі швидкістю 70% від максимальної) протягом до 6 хвилин намагаючись не переходити на ходьбу\*\* | Виховання свідомої потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння затримувати подих, удосконалення навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей Покращення стану кардіореспіраторної системи. |
| 3 |  | **Розвиток навички орієнтування у замкненому просторі**  Закріплення стійкої навички вільного самостійного орієнтування у спортивному залі по пам’яті, користування інвентарем, тренажерами, іншими предметами, що наповнюють спортивний зал.  *Практичні навички.* Удосконалення навички користування збереженими аналізаторами, використання неповноцінного зору. | Вміє грати в ігри: «Пожежник на навчаннях», «День і ніч»\*\*\* | Набуття життєво необхідної навички орієнтування у навколишньому середовищі, вміння користуватися збереженими аналізаторами, спортивним інвентарем та обладнанням |
| 4 |  | **Тренування зорових функцій**  Вправи для тренування м’язів очей, навчання вправам для зняття втоми очей, оцінка віддаленості предметів | Вміє: оцінити відстань до предмета. (\*,\*\*,\*\*\*)  Виконує вправи хатхи-йоги для очей, вправи зорової гімнастики У. Бейтса(\*,\*\*,\*\*\*) | Сприяння збереженню та покращенню зорових функцій дитини. Ознайомлення з методиками зняття зорового напруження. |

***6 клас***

**34 години на рік (1 година на тиждень**)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пор. № | К-сть годин | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати |
| 1 | 22 | **Корекція і формування правильної постави**.Зміцнення опорно-рухового апарату.  Формування навичок у визначенні та надання відомостей про способи виправленні недоліків постави та основних рухів.  Фізичне самовдосконалення.  Самостійне складання комплексів вправ для  зміцнення м’язів шиї, спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг.  Вивчення вправ зі снарядами з 8-10 елементів (м’ячем, скакалкою, гімнастичною палицею).  Долання смуги перешкод (8-10 перешкод: гімнастична стінка, похила лава, перелазіння, підлазіння, стрибки зі скакалкою (тільки для 2 групи), метання на влучність, тощо). | Визначає недоліки постави та основних рухів (ходьби, бігу , метання) у інших дітей та надає словесні рекомендації щодо їх усунення. (\*,\*\*,\*\*\*)  Самостійно складає та виконує комплекси з 10 вправ для зміцнення м’язів шиї, спини, черевного пресу, плечового поясу, ніг. Пояснює вплив цих вправ на стан кістково-м’язової системи.\*\*  Використовує сформовані навички під час гри, естафет, повсякденній діяльності. (\*,\*\*,\*\*\*)  Виконує комплекси з 8-10 елементів з м’ячем, скакалкою, гімнастичною палицею. \*\*  Грає в ігри типу «Хто кого перетягне», «Витягни з кола».\*\*\* | Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану.  Послаблення негативних емоцій, формування:  - моральних почуттів (почуття обов’язку, гуманність, доброзичливість, любов, дружба, співпереживання і чесність);  - морально-політичних почуттів (позитивне емоційне ставлення до державних установ, держави, державної символіки, любові до Батьківщини);  - інтелектуальних почуттів (передусім зацікавленого ставлення до діяльності);  - естетичних почуттів (емоційне ставлення до прекрасного у природі, житті людини, мистецтві – музичного, драматичного, образотворчого видів мистецтва, видів літератури);  - практичних почуттів (позитивне ставлення до практичної діяльності). |
| 2 |  | **Удосконалення стану кардіореспіраторної системи**  Теоретичні знання: значення вправ на витривалість для здоров’я.  *Практичні навички*:  1) Повторення вивченого матеріалу.  2) Виконання бігу зі зміною швидкості та у чергуванні зі спеціальними біговими вправами до 6 хвилин. | Пояснює значення вправ на витривалість для здоров’я. (\*,\*\*,\*\*\*)  Вміє: виконувати затримку дихання на вдиху і на видиху, дихати порціями. Регулювати навантаження під час бігу та ходьби за самовідчуттям. (\*,\*\*,\*\*\*)  Виконує перемінний біг (150 м повільно, 50 м зі швидкістю 70% від максимальної, 150 м повільно 30 м з високим підніманням стегна (або інша бігова вправа)) протягом до 6 хвилин намагаючись не переходити на ходьбу\*\*\* | Виховання свідомої потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння затримувати подих, удосконалення навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей Покращення стану кардіореспіраторної системи. |
| 3 |  | **Розвиток навички орієнтування у замкненому просторі**  Закріплення стійкої навички вільного самостійного орієнтування у спортивному залі по пам’яті, користування інвентарем, тренажерами, іншими предметами, що наповнюють спортивний зал.  *Практичні навички.* Удосконалення навички користування збереженими аналізаторами, використання неповноцінного зору. | Вміє грати в ігри: «Бджілки», «Пройди не помилися» (\*,\*\*,\*\*\*) | Набуття життєво необхідної навички самостійного орієнтування у навколишньому середовищі, вміння користуватися збереженими аналізаторами, спортивним інвентарем та обладнанням |
| 4 |  | **Тренування зорових функцій**  Вправи для тренування м’язів очей, навчання вправам для зняття втоми очей, оцінка віддаленості предметів | Вміє: оцінити відстань до предмета. (\*,\*\*,\*\*\*)  Виконує всі раніше вивчені вправи для покращення зору, вправи для розвитку сили м’язів очей та покращення кровообігу ока (\*,\*\*,\*\*\*) | Сприяння збереженню та покращенню зорових функцій дитини. Ознайомлення з методиками зняття зорового напруження. |

Примітка:

\*- вправи, навички та вміння рекомендовані у щадному режимі РРА

\*\* - вправи, навички та вміння рекомендовані у тонізуючому режимі РРА

\*\*\* - вправи, навички та вміння рекомендовані у тренуючому режимі РРА

**Додаток**

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

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

3. Проба Штанге – час затримкидиханняпісляглибокоговдиху в с. Повинна становитиу дітей – 16-55 с.

4. Проба Генчі– час затримкидихання на видиху в с. У дітей у нормі становить12-15 с.

5. Проба Серкінавиконується в три етапи:

а) виконуєтьсязатримкаподиху на вдиху в положеннісидячи;

б) виконуєтьсянавантаження у вигляді 20 присідань за 30 с. і відразузатримуєтьсявдих;

в) через 1 хвилинувиконуєтьсязатримкадихання на вдихусидячи.

Оцінка даних проби Серкіна

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

**РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ, СПРЯМОВАНІ НА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ**

ШВИДКО ПО МІСЦЯХ

Всі гравці шикуються в шеренгу (колону, коло). По команді вчителя: "Розійдися!", всі діти розбігаються по залу. По команді вчителя|: "У хлоп'ят суворийлад, знають всі свої місця, 1-2-3 місце ти своє знайди!" Гравці повинні якнайшвидше знайти свої місця, зберігаючи правильну поставу. Виграє той, хто встане на місце швидше і збереже правильну поставу.

ЛОВИШКА|

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

ВОРОНИ І ГОРОБЦІ

Хлопці шикуються в колону по одному (дистанція один крок) на середині майданчики і розраховуються "на перший, другий". Одна команда - перші номери, інша - другі. По обох сторонах від гравців на відстані 1,5 м кладуться які-небудь предмети, наприклад: праворуч кубики (ворони), ліворуч - тенісні м'ячі (горобці). Предметів удвічі менше, ніж учасників гри. Гравці разом з учителем виконують різні завдання на виконання правильної постави. Раптово учитель вимовляє одне із слів: "горобці" або "ворони". При слові "горобці" всі біжать до м'ячів, а при слові "ворони" - до кубиків і кожен прагне схопити один предмет. За кожен предмет команда отримує 1 очко. Гра повторюється кілька разів. Виграє команда що набрала більше очок.

ВПРАВИ СПРЯМОВАНІ НА ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

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

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

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

ХИТРА ЛИСИЦЯ

Гравці шикуються в коло, руки за спину, пальці в замок, очі заплющити. Водячий ходить по зовнішньому колу і перевіряє поставу у гравців; тому, чия постава йому сподобається, він кладе маленьку іграшку або інший предмет і говорить: "Можна розплющити очі". Гравці розплющують очі і промовляють: "Хитра лисиця, хто ти?" (три рази), після чого той, у| кого в руках опинився предмет, робитькрок вперед і вимовляє: "Я" (він стає водячим). Гравці розбігаються (бігти тільки в один бік), а водячий ловить та передає іграшку, тому, кого упіймав. Гра поновлюється.

МІСТОК

Діти стоять на гімнастичній лавці, руки на поясі, плечі злегка відведені назад. Ходьба на лаві, зберігаючи положення правильної постави: з почерговим опусканням ноги, з витягнутим носком за лаву (інша нога при цьому декілька згинається). "Підемо по містку гуськом. Ногу в річку окунем". Ходьба по лаві боком приставними кроками. Руки витягнуті в сторони долонями вгору. "А потім підемо ми боком. І ще разок із підскоком".

ЧАПЛЯ

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

ВИЗНАЧ ПОМИЛКУ

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

**РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ, СПРЯМОВАНІ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ РУХІВ**

(збереження рівноваги, орієнтування у просторі, точність рухів)

СЛУХАЙ СИГНАЛ

Гравці йдуть по залу. По сигналу ведучого (оплеск, свисток, бубон і т.д.) раптово зупиняються і приймають положення правильної постави. Варіанти: на різний звуковий сигнал – різні положення рук, із збереженням правильної постави. Оплеск - основна стійка. Свисток - руки за спиною і т.д.

СОВУШКА|

Вибирається совушка. Її гніздо в стороні від майданчика. Гравці - на майданчику, а совушка| - у гнізді. По сигналу ведучого: " День настає, все оживає!" – діти ходять, бігають (перед грою нагадати про напрям бігу), наслідуючи польоту метеликів, пташок, і зображуючи жабенят, мишей. По другому сигналу: " Ніч настає, все завмирає - сова вилітає!" - гравці зупиняються, завмирають в позі, в якій їх застав сигнал. Совушка виходить полювати. Почувши гравця, який розмовляє або прийняв неправильну позу, вона бере його за руку і відводить в своє гніздо. По сигналу: "День настає, все оживає!" - совушка| повертається в гніздо гравці знов вільно пустують на майданчику. Гру можна проводити під музику (ігри і фізичні вправи на уроках фізкультури, II клас). Положення, що приймаються гравцями в той час, коли совушка вилітає на полювання: "силачі" - руки до плечей, пальці в куркулі, лопатки з'єднати; пістолет – напівприсід на правій нозі, ліву вперед, руки на пояс, лікті назад; "флюгер" - напівприсід, руки в сторони долонями вперед, спина пряма, коліна розвести дивитися прямо; "лелека" - стоячи на правій, зігнуту в коліні ліву ногу вперед руки вгору, долонями назовні.

ПОЖЕЖНИКИ НА НАВЧАННЯХ

Дві команди. Діти стоять в колонах перед похилою лавкою, (закріпленою). Нахил лавки 15-20°. Пересування по лавці в упорі на колінах, із захопленням краю лавки руками. Угорі на кожному прольоті шведської стінки підвішений дзвоник. По сигналу вчителя діти, що стоять першими повзуть по лавці потім підіймаються по рейках стінки вгору і дзвонять в дзвоник. Сходять вниз і стають в кінець своєї колони. У кожній парі відзначають того, хто подзвонив першим і не припустився помилок в повзанні і лазінні.

ГРА ЗМ'ЯЧЕМ

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

ПРОЙДИ - НЕ ПОМИЛИСЯ

Гравець повинен пройти по прямій 5-10 м вперед до звукового сигналу, ставлячи п'яту однієї ноги попереду носкаіншої ноги, і повернутись назад. По іншому звуковому сигналу пройти спиною вперед, ставлячи носок до п'яти. Завдання виконувати із заплющеними очима. Для учнів 4-6 класів можна ускладнити гру: виконати те ж завдання з пересуванням по гімнастичній лавці, переступаючи через озвучений предмет, покладений на лаву. При цьому дітей необхідно підстрахувати.

БДЖІЛКИ

У грі беруть участь 10 дітей. По колу на відстані 1 м один від одного розташовують 9 обручів. Гравці йдуть по зовнішньому колу і виконують задані вчителем рухи. За сигналом вчителя всі гравці прагнуть зайняти будь-який обруч і приймають заздалегідьобумовлену позу з правильною поставою. Одна бджілка залишається без будиночка. Вона обходить коло і, підійшовши до гравця, який неправильно прийняв положення правильної постави, говорить: "Ти зайшов не в свій будинок, це мій теремок". Гра триває, виграє найспритніший гравець, який прийняв правильну поставу. Завдання слід періодично змінювати: ходьба на носках, руки на пояс, лікті назад, лопатки разом; в.п. руки до плечей, виконувати кругові рухи ліктями назад; в.п. руки на пояс, лікті назад, виконувати приставний крок вправо, вліво і т. інш.

ДЕНЬ І НІЧ

Дві команди учнів з вадами зору «день» та «ніч» стають спинами один до одного на відстані 2 м від середній лінії майданчика Кожна команда має свій дім на краю площадки. Вчитель називає то одну, то іншу команду. Названа команда одразу тікає у свій дім, а інша обертається і старається упіймати першу. Потім команда повертається та підраховує кількість пійманих. Перебіжки повторюються. Переможці - команда, яка упіймала найбільшу кількість людей з іншої команди.

**Вправи для розвитку функціональної витривалості**

**зорового аналізатора**

1. "Пальмінг"

В.П.: випрямити пальці однієї руки та покласти долонь на обличчя. Покласти мезинець іншої руки поперек чотирьох пальців першої руки (руки при цьому утворюють щось схоже на перевернуту букву V). Місце пересічення основаній мезинців утворює як би дужку окулярів та повинно, відповідно розташовуватися там, де звичайно розташовується на перенісся дужка окулярів. Впадини долоней при цьому автоматично розташовуються точно над орбітами ваших очей. Під час виконання вправи утримуйте очі заплющеними. Усуньте напруження пальців, розслабте зап'ястя, лікті. Для цього покладіть їх на коліна або на стіл так, щоб шия знаходилася на однієї прямої з хребтом. Можна покласти на коліна подушку, а вже на неї лікті. Якщо вам необхідно нахилитися вперед, зігніться у талії, але зберігайте прямизну між шиєю та хребтом.

Виконання цієї вправи дає можливість розслабити м'язи очей і водночас активізує нервові клітини очей. Виконувати цю вправу треба часто, тривалість виконання 10-15 секунд.

2. Соляризація"

1. Зніміть окуляри. Станьте на краю густої тіні. Поставте одну ногу на тіньовий клаптик землі, а другу на освітлений сонцем. Заплещіть очі та, зробив глибокий вдих, починайте повертати голову з боку в бік так, щоб очі поперемінно проходили крізь неосвітлену ділянку та ділянку на яку попадає сонячне світло. Сонце повинно світити прямо на очі. Повторяйте ці повороти доки очі не перестануть тремтіти на сонці від болю.
2. Ту ж вправу виконайте стоячі повністю обличчям до сонця повертаючись вправо та вліво.

При виконанні цих вправ треба думати про щось приємне та відволікаюче від спрямовування очей під заплющеними віями на сонце.

3) Прикрийте одне око долонею так, щоб жодний промінь світла не проходив крізь неї. Долонь повинна бути накладеною так, щоб око під нею мало можливість відкриватися. Тепер почніть робити повороти, ковзаючи поглядом неприкритого ока по землі біля ніг. При цьому повинно безперервно моргати. Потім, піднявши голову, повертайтесь з боку в бік та швидко моргайте, глядячи прямо на сонце. (Однак будьте обережні! Прямо на сонце можна глядіти не більше 2-3 секунд!). Повторити цю вправу з іншим оком. Та навпаки, виконайте цю вправу, поєднавши обидва ока разом та роблячи повороти, глядячи заплющеними очами прямо на сонце.

3. Повороти

Першій закон зору – це рух. Коли око пересувається, воно бачить. Зір ока, яке бачить уважно, стає слабкішим. Ціллю наступних вправ є порушення звички пильного розгляду шляхом фізичного пересування погляду.

4."Великі повороти"

Станьте обличчям до вікна своєї кімнати, розставив ступні ніг приблизно на 30 см. Потім, переносячи вагу тіла на ліву ногу, поверніть голову та плечі до лівої стіни. Після цього зробить те ж з поворотом до правої стіни. Виконуйте ці рухи у темпі повільного вальсу, відриваючи під час поворотів п'ятку від підлоги. Дихає глибоко. Підчас поворотів не фіксуйте погляд на вікнах, вони повинні плавно проходити перед очима. Рахуйте кількість поворотів. Цю вправу повинно виконувати по 100 разів кожний ранок та ще стільки ж в вечері перед сном.

Ця вправа розвиває гнучкість хребта, нормалізує діяльність функцій внутрішніх органів людини. Але в перше чергу, вона сприяє збудженню своєрідної вібрації очей (дуже дрібних довільних рухів очей). Не забувайте про те, що це не фізична вправа і не вправа для розвитку зору, а вправа на розслаблення. Повороти повинно виконувати м’яко та ритмічно, без зусилля.

5. "Пальцеві повороти"

Поставте вказівний палець будь-якої руки перед своїм носом. М’яко повертайте голову з боку в бік, глядячи при цьому мимо пальця, а не на нього. Вам може показатись, що палець рухається. Робить ці повороти по 20-30 разів. Чергуючи 3 повороти з відкритими очами з 3 поворотами з заплющеними очами, не забуваючи при цьому про дихання. Повороти голови є одним з найцінніших вправ, оскільки вони крізь симпатичну нервову систему знімають напруження буквально з кожної частини вашого тіла.

6.Дихання для збільшення кровообігу очей

Зробить повний глибокий вдих. Затримайте дихання. Підчас затримки дихання зробить нахил вперед так, щоб ваша голова опинилася нижче серця. При цьому кров поступає безпосередньо в голову та очі. Залишайтеся в цьому положенні до рахунку 5-10, відкриваючі та заплющуючи очі. Кисень випалює токсини з очей. Кровообіг у тканинах посилюється. Робить таке очищення 10 разів на день.

7. Метод УільямаБейтса

7.1. Голова зафіксована так, щоб рухатись могли тільки очі. У витягнутій руці - олівець. Рухайте олівцем з широкою амплітудою вправо та вліво, вниз. Безперервно слідіть очима за олівцем.

7.2. Встати біля стіни великої кімнати та, не повертаючи голови, швидко перевести погляд з правого верхнього кута кімнати у лівий нижній. Виконати не менш 50 разів.

7.3. Стійка ноги нарізно, руки на пояс. Різки повороти голови вправо та вліво. Погляд спрямовувати по ходу руху. Виконати 40 поворотів.

7.4. Протягом 3 секунд дивитись на яскраве світло, потім заплющити очі руками та дати їм відпочити. Повторити 15 разів.

7.5. Широко відкрити очі, сильно прищуритися, заплющити очі. Повторити 40 разів.

7.6. Дивитись крізь вікно на далеко розташований предмет на протязі 10 секунд. Перевести погляд на власні наручні годинники. Повторити 15 разів.

Ці вправи доктор Бейтс рекомендує виконувати 2 рази на день. Через місяць, зробити паузу на 2-3 тижня, а потім начати знов спочатку. Такий режим роботи очей зміцнює окові м'язи, тренує та масирує кришталики, покращує кровообіг та харчування очей.

8.Хатха-йога для дітей

Вправи корисно виконувати всім для гігієни та профілактики порушення зору.

Виконуючи вправи, спину тримайте прямо. Уважно зосередьте на очах. Після виконання кожної вправи давайте очам відпочинок - заплющуйте їх або швидко моргайте на протязі 20-30 секунд.

1. Повільно обертайте очними яблуками по колу зліва направо та справа наліво. Повторити 3-5 разів.
2. Подивиться вгору, вниз, вправо, вліво, в правий нижній кут, в лівий верхній кут, потім в правий верхній та в лівий нижній. Око повертайте з зусиллям. У крайніх положеннях фіксуйте погляд на декілька секунд. Цикл з цих восьми рухів можна повторити. Наприкінці кожного циклу не забувайте розслабити очі.
3. Дивиться 5-6 секунд на великий палець витягнутої вперед правої рука Відводячи вправо праву руку слідить за пальцем, не повертаючи голови.

Поверніть руку у вихідне положення, не відриваючи погляд від кінчика пальця. Теж виконайте з лівою рукою.

4. Дивиться на кінчик пальця, утримуючи його перед обличчям приблизно на відстані 30 см. Потім переведіть погляд вдаль. У кожному положенні утримуйте погляд на 2-3 секунди. Повторить 3-5 разів, добре зосередившись на виконанні.

5. Лівою долонею прикрийте відкрите ліве око. Пальці правої руки складіть у кулак так, щоб великий палець опинився зверху. Розігніть середній палець, звільнивши його з кулака, та виконайте ним колові рухи біля правої зіниці. Почніть від внутрішнього кута ока, далі вгору по лінії брів до зовнішнього, потім по лінії нижньої вії до внутрішнього кута. Водночас слідкуйте правим (відкритим) оком за рухом пальця. Рухи пальця повинні бути плавними та спокійними. Те ж повторить, змінивши руки. Поступово доведіть тривалість виконання до 3 хвилин.

1. Кращий відпочинок для очей – розслаблення, яке можна виконувати в положенні лежачи на спині або сидячи. Заплющте очі та намагайтеся максимально розслабити вії, а окові яблука ніби опустіть в очну ямку. Якщо вам важко досягти повного розслаблення, розітріть долонь о долонь до появи тепла, легко торкніться подушечками пальців до закритих вій. Це допоможе вам максимально розслабити м'язи очей. Затримайтесь у цьому положенні на 2-40 секунд.

9. Вправи для розвитку сили м’язів очей.

Так щільно заплющте очі, як це можливо. Потім розплющте їх якомога ширше. Зробить це 10 разів. Зробіть декілька глибоких вдихів та знову почніть сильні моргання. Зробити 5 таких серій. Щоденні моргання таким чином надають вашим очам сили