|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки України  Інститут фізичної культури та реабілітації, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського |
| **Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей з тяжкими порушеннями мовлення** ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 5 клас  **Укладачі:**  **Шеремет Б.Г.** – кандидат педагогічних наук, професор,  директор Інституту фізичної культури та реабілітації, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».  **Галущенко В.І. –** кандидат педагогічних наук, викладач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».  **Притиковська С.Д. –** завідувач Одеським спеціальним дошкільним закладом «Ясла-садок» №193 компенсуючого типу, кандидат педагогічних наук, вчитель-логопед вищої категорії.  **Маматова З.Р.** – викладач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». |
| Одеса - 2014 |

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

***Фізичне виховання*** — важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

**Основною метою** навчального предмета «Фізична культура» є: формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров’я учнів з тяжкими порушеннями мовлення, фізичної культури та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя та розвитку мовленнєвої активності.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

– формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров’я, фізичного та мовленнєвого розвитку;

– розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

– розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

– формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

– формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами, мовленнєвого спілкування та проведення активного відпочинку.

***Структура навчального процесу з фізичної культури***

Наявність неврологічної симптоматики у різних її проявах, зниження когнітивних процесів та психо-емоційної сторони призводять до недостатньої сформованості рухової сфери учнів з тяжкими порушеннями мовлення. У дітей означеної категорії спостерігається недостатність координаційних рухів, зорово-просторового орієнтування, спастичність або млявість рухів, обмеження обсягу рухів, наявність зайвих, супутніх рухів при виконанні довільних та мимовільних рухів.

У спеціальній загальноосвітній школі для дітей з тяжкими вадами мовлення заняття фізичною культурою мають свою специфіку, обумовлені структурою мовленнєвого порушеннями та супутньою симптоматикою. Суть специфіки полягає в тому, що загальні завдання фізичного виховання вирішуються у поєднанні з корекційними завданнями шляхом подолання або ослаблення відхилень у психо-мовленнєвому розвитку школярів. Фізичний стан і рухові можливості учня значною мірою визначають його дієздатність, у нормалізації загального розвитку.

Навчальна програма «Фізична культура. 5 клас» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392, та Додаток 16 до наказу Міністерства освіти і науки 22.04.2014 N 504 «Про затвердження типових навчальних планів для спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів ІІ ступеня для дітей, які потребують корекції фізичного, мовленнєвого та (або) розумового розвитку». Згідно цього наказу на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено у 5 класі - 2 години на тиждень.

Програма для 5 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей із тяжкими порушеннями мовлення створена на основі існуючої навчальної програми для масових шкіл. Особлива увага була спрямована на використання сензитивних періодів розвитку основних рухових якостей і включення в програму спеціальних вправ, спрямованих на виправлення психомоторних та мовленнєвих порушень, які мають підлітки із тяжкими порушеннями мовлення.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, психо-мовленнєвого розвитку, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов’язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5 класах учні мають опанувати 4–6 варіативних модулів. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин (не менш 12 годин). Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів розроблено на пять років. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, потрібного для освоєння модуля.

Перед початком навчального року шкільне методичне об’єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

***Організація навчального процесу з фізичної культури***

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі для дітей із тяжкими порушеннями мовлення є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв’язків;

– забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;

– формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

– забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, мовленнєвого порушення, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров’я.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов’язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог навчальної програми. Таким учням рекомендовано поступове збільшення фізичного навантаження без здачі навчальних нормативів та додаткові заняття у групах загальної фізичної підготовки.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов’язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов’язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів, які за станом здоров’я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту, вербалізації рухів. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель (а у 8–9 класах разом з учнем) складає індивідуальну корекційну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною корекційною програмою надають учневі додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

***Оцінювання навчальних досягнень***

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).

2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені цією програмою та нормативи запроповановані у кожному модулі по роках вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 р. № 371.

Оцінюючи навчальні досягнення учнів з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватися таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров’я.

2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після – відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов’язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

6. Оцінювання навчальних досягнень учнів, віднесених до підготовчої групи здійснюється на загальних підставах за винятком приймання навчальних нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) виконав-(ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюють, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

**Теоретико-методичні знання**

**та загальна фізична підготовка**

***5 клас***

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| --- | --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття фізичного розвит­ку та фізичної підготовле­ності.  Фізичне виховання у Стародавній Греції.  Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою.  Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.  Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять. | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є:** здоро­вий спосіб життя; поняття фі­зичного розвитку та фізичної підготовленості;  **н а в о д и т ь п р и к л а д и** особливостей фізичного вихо­вання в Стародавній Греції;  **в о л о д і є:** методами самоконтролю за дотриман­ням правильного положення тіла; основними прийомами самоконтролю за об’єктив­ними показниками (ЧСС) під час занять фізичними впра­вами;  **д о т р и м у є т ь с я п р а в и л:** гігієни та санітарії; безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять | Дотримує вимоги гігієни після уроків фізкультури, виконує домашні завдання з фізичної культури.  Формування початкових понять про здоров’я людини та безпечну поведінку. Розвиток пам’яті на основі згадування ознак здоров’я та мовлення. Формування мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я на основі усвідомлення, що здоров’я – це найвища соціальна цінність. Розвиток зв’язного мовлення. |
| ***Загальна фізична підготовка*** | |  | |  |
| *Стройові вправи*  *ходьба, біг; стрибки;*  *загальнорозвивальні вправи;*  *вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;*  *танцювальні вправи;*  *вправи для розвитку швидкост;і*  *спритності;*    *сили;*    *швидкісно-силових якостей;*  *гнучкості;*  *витривалості* | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зве­денням, із колони по два, чотири розведенням і злит­тям; рух уперед з кроку на місці;  **в и к о н у є:** ходьбу по діа­гоналі, «протиходом» та «змійкою»; різновиди ходь­би, бігу та стрибків;  **в и к о н у є:** загальнорозви­вальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предме­тами (м’ячами, гімнастич­ними палицями, обручами, скакалками), у парах;  **в и к о н у є:** вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;  **в и к о н у є:** танцювальні вправи;  **в и к о н у є:** повторний біг на відрізках 10–30 м; при­скорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрям­ку за сигналом;  **в и к о н у є:** різновиди стрибків із завданнями**;** стрибки з поворотами на 90 та 180°; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м, рухливі та народні ігри, естафети.  **б е р е у ч а с т ь** у рухливих, народних іграх та естафетах;  **в и к о н у є:** згинання і роз­гинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присі­дання, піднімання тулуба з положення лежачи; підні­мання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспанде­рами, з предметами збіль­шеної ваги у парах;  **в и к о н у є:** вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з на­ступним вистрибуванням угору; метання малого м’яча;  **в и к о н у є:** вправи з широ­кою амплітудою рухів рука­ми і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення рік та рук за до­помогою партнера; вправи на розтягування;  **в и к о н у є:** рівномірний біг до 1000 м; повторний  біг 4×30 м, 2×60 м | Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло.  Розвиток процесів мислення: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.  Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.  Корекція координації рухів. Рухи + мовлення.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних видів ходьби, бігу, стрибків, метань.  Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань.  Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату  Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). |
| *Рухливі, народні,спортивні ігри та естафети* | **Б е р е у ч а с т ь**  у рухли­вих, народних, спортивних іграх та естафетах | Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій. |

**Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей**

***5 клас***

| **Показники фізичних якостей** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **Швидкість:**  Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 7,4 | 7,4 | 6,9 | 6,2 |
| Дівч. | Більше 7,8 | 7,8 | 7,4 | 7,2 |
| **Витривалість:** рівномірний біг без урахування часу (м) | Хл. | До 600 | 600 | 800 | 1000 |
| Дівч. | До 500 | 500 | 800 | 1000 |
| **Гнучкість:** нахил ту­луба вперед із поло­ження сидячи (см) | Хл. | До 2 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. | До 3 | 3 | 6 | 8 |
| **Сила:** підтягування (кількість разів) | Хл. у висі | До 2 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. у висі лежачи | До 3 | 3 | 6 | 8 |
| Згинання та розги­нання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | Хл. від підлоги | До 4 | 4 | 6 | 8 |
| Дівч. від лави | До 4 | 4 | 5 | 6 |
| **Спритність:** човни­ковий біг 4×9 м (с) | Хл. | 14,4 | 13,2 | 12,4 | 11,4 |
| Дівч. | 14,8 | 13,4 | 12,8 | 12,2 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 120 | 120 | 140 | 160 |
| Дівч. | До 110 | 110 | 120 | 140 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До15 | 15 | 22 | 28 |
| Дівч. | До 10 | 10 | 13 | 16 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | До 10 | 10 | 16 | 20 |
| Дівч. | До 9 | 9 | 15 | 19 |

Варіативний модуль

БАСКЕТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Баскетбол» складається зі змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку.

Під час навчання технічних прийомів з баскетболу треба на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакувальних і захисних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи. Під час навчання треба застосовувати вправи ігрового характеру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з баскетболу.

**1 рік вивчення**

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| --- | --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвитку баскетболу.  Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Поняття про техніку гри. Основні правила гри.  Поведінка під час змагань  Правила безпеки під час занять баскетболом | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є** основні етапиісторії розвитку баскетболу;  **п о я с н ю є**  принципи гігієни та санітарії баскетболіста;  **в и з н а ч а є**  основні елементи техніки і правила гри;  **д о т р и м у є т ь с я**  правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань | Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу.  Розвиток усіх видів уявлень.  Розвиток зв’язного мовлення. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | |
| Спеціальні фізичні вправи та рухливі ігри | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 45 м; вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;  рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками;  **в о л о д і є**  серійними стрибками з діставанням високо підвішених предметів | Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій. Дихально-мовленнєві вправи + рухи.  Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| Стійки, способи пересувань, зупинки, повороти на місці, ведення м’яча, передачі, кидки м’яча | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** стійки баскетболіста та різноманітні пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м’яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місцята в русі;  **в о л о д і є:**  ловленням і передачами м’яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці та в русі; веденням м’яча на місці, у русі, з обведенням предметів;  **з а с т о с о в у є** технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри | Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату  Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань.  Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| **початковий** | **середній** | **Достатній** | **Високий** |
| 6 кидків м’яча (міні-баскетбольного або волейбольного) у кошик однією рукою від плеча, двома руками від грудей (дівчата), стоячи збоку на від-стані 1,5 м від щита (кількість влучень):  хлопці  дівчата | Жодного влучного кидка | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| передача м’яча у накреслене на стіні коло (діаметр 60 см) на рівні грудей учня з відстані 3 м:  хлопці  дівчата | Жодної правильно виконаної передачі | 2  1 | 3  2 | 5  4 |

Варіативний модуль

ВОЛЕЙБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

При навчанні технічних прийомів з волейболу необхідно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору, «човниковий біг» 49 м, вправи з набивними м’ячами (0,5–1 кг) і т. д., а також дотримуватися методики послідовності навчання передач, прийомів, подач, нападаючих ударів та блокування, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму при вивченні передач двома руками зверху та прийомів м’яча двома руками знизу слід звертати увагу на правильну постановку рук, застосування учнем стійки волейболіста та правильного пересування учнів по волейбольному майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри волейбол — «Малюкбол» («Піонербол»).

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з волейболу: передач, прийомів та подач. При виконанні таких навчальних нормативів, як передачі м’яча двома руками зверху та прийом і передача двома руками знизу, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в пару з учнем може стати вчитель чи дитина, яка займається в секції волейболу у дитячо-юнацькій спортивній школі або учень, який володіє цими навичками на високому рівні.

**1 рік вивчення**

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| --- | --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвитку українського волейболу.  Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).  Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.  Особиста гігієна спортсмена. | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є** історію розвитку українського волейболу;  **н а з и в а є:** загальну характеристику гри волейбол, назви ліній, розміщення гравців та правила переходу на майданчику;  правила техніки безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки та правил гри | Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу.  Розвиток усіх видів уявлень.  Розвиток зв’язного мовлення. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | |
| Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** стрибкові вправи;  спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування;  вправи для розвитку швидкості, спритності | Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості).  Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику.  Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м’яча.  Передача м’яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера.  Рухлива гра «Малюкбол» | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є:** розміщення гравців на майданчику; правила переходу;  **в и к о н у є:** пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, вперед, назад), вибір вихідного положення для передач та прийому м’яча; передачі м’яча зверху над собою, від стіни, в парах, в колонах; прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера; прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера  **бере участь** у рухливій грі «Малюкбол» | Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату  Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **Високий** |
| Передача м’яча над собою двома руками зверху:  хлопці  дівчата | до 3  до 2 | 3  2 | 4  3 | 5  4 |
| Прийом м’яча знизу над собою:  хлопці  дівчата | до 2  1 | 3  2 | 4  3 | 5  4 |
| Передача м’яча в стіну двома руками зверху (відстань 3м):  хлопці  дівчата | до 3  до 2 | 3  2 | 4  3 | 5  4 |

Варіативний модуль

ГАНДБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Матеріал варіативного модуля «Гандбол» програми з фізичної культури для учнів спрямований на вдосконалення фізичних, морально-вольових, психологічних якостей, вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань уроку фізичної культури. Під час складання модуля було враховано вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів; визначено пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення.

Основна мета модуля – формування фізичного, духовного та соціального здоров’я школярів; розвиток основних фізичних якостей; навчання техніки рухових дій; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів; опанування гандболом як базовим модулем.

Вивчення гандболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у гандбол зокрема, розвитку відповідних ігрових здібностей, умінь та навичок.

**1 рік вивчення**

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| --- | --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвитку українського гандболу.  Загальна характеристика та основні поняття гри у гандбол. (Розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри.)  Правила безпеки на ігровому майданчику | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є:** історію розвитку українського гандболу; дає загальну характеристику гри «Гандбол»;  **н а з и в а є:** розміри майданчика,назви ліній; склад команди;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки та правил гри | Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу.  Розвиток усіх видів уявлень.  Розвиток зв’язного мовлення. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | |
| Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 45 м; вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;  рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками;  **в о л о д і є**  серійними стрибками з діставанням високо підвішених предметів | Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості).  Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| Стійка гандболіста. Розміщення гравців на ігровому майданчику.  Пересування, зупинка двома кроками.  Ведення м’яча кроком правою та лівою руками, обведення стійок, ловлення м’яча обома руками.  Кидок м’яча зігнутою рукою зверху.  Кидки в ціль правою та лівою рукою.  Передача м’яча однією та двома руками з місця.  Навчальна гра «Міні-гандбол» | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є:** основні стійки гандболіста;розміщення гравців на майданчику;  **в и к о н у є:** пересування, зупинку двома кроками;  ведення м’яча правою та лівою рукою;  кидок в обрану ціль;  **в о л о д і є** передачею м’яча однією та двома руками на місці; **б е р е у ч а с т ь** у грі «Міні-гандбол» | Розвиток емоційно-мовленнєвої сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **Високий** |
| Передача (кидок) гандбольного м’яча на дальність (м):  хлопці  дівчата | до 11  до 8 | 11  8 | 13  10 | 14  12 |
| Ведення гандбольного м’яча 15 м (с):  хлопці  дівчата | більше 4,0  більше 4,6 | 4,0  4,6 | 3,8  4,4 | 3,6  4,2 |
| Передача (кидок) гандбольного м’яча на дальність (м):  хлопці  дівчата | до 12  до 10 | 12  10 | 14  11 | 15  13 |

Варіативний модуль

ФУТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою під час тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. Під час вивчення модуля «Футбол» з дівчатами слід враховувати особливості будови жіночого організму та притаманні фізіологічні процеси, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та хлопцями.

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички.

**1 рік вивчення**

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| --- | --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвитку футболу.  Правила гри у футбол.  Техніка безпеки на уроках футболу | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є**  історію розвитку футболу;  **д о т р и м у є т ь с я** правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу | Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу.  Розвиток усіх видів уявлень.  Розвиток зв’язного мовлення. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | |
| Рухливі ігри та естафети з м’ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м’ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м’ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу | **Учень, учениця:**  **в о л о д і є** технікою виконання вправ;  **в и к о н у є**  вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей | Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| *Пересування:* поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м’ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м’ячу, що котиться; удари в русі;  *зупинки м’яча:* зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи;  *ведення м’яча:* ведення м’яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча вивченими способами на дальність;  *відволікальні дії (фінти):* фінти в умовах виконання ігрових вправ;  *відбирання м’яча:* вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду;  *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  *елементи гри воротаря:* ловлення м’яча збоку; гра на виході; відбивання м’яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів;  *індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; «відкривання» для прийому м’яча, відволікання суперника;  *групові дії в захисті:* правильний вибір позиції | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** *пересування:* поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м’ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м’ячу, що котиться; удари в русі;  *зупинки м’яча:* зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м’яча, що летить;  *ведення м’яча:* ведення м’яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісімкою», а також поміж стійок (фішок); ведення м’яча зі зміною напрямку і швидкості руху; *вкидання м’яча:* вкидання м’яча вивченими способами на дальність; *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  **в о л о д і є**  *фінтами* «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ;  **з а с т о с о в у є**  *відбирання м’яча,* атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; маневрування на полі; «відкривання» для прийому м’яча, відволікання суперника; взаємодію двох і більше гравців; взаємодію з партнерами під час організації атаки; вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м’яча; «закривання» | Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату, зоро-просторового орієнтування.  Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Формування усіх форм мислення під час тактико-технічних дій у гандбол.  Розвиток емоційно-мовленнєвої сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.  Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 6 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м:  хлопці  дівчата | Жодного влучного удару | 2  1 | 3  2 | 4-6  3-6 |
| 6 передач м’яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м:  хлопці  дівчата | Жодної правильно виконаної передачі | 2  1 | 3  2 | 4-6  3-6 |

Варіативний модуль

ГІМНАСТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: на колоді, брусах та перекладині, вправи з акробатики, опорного стрибку, крім цього внесено вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, навчальні нормативи та перелік обладнання.

Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), учитель може використовувати запропоновані комбінації, а може складати комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання контрольних нормативів з цих видів програми оцінюється техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів), ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, підстрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення), засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання довжини канату.

Під час навчання акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків слід забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці доцільно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного гімнастичного елементу чи вправи.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій.

**1 рік вивчення**

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| --- | --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвитку гімнастики.  Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.  Правила техніки безпеки | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є**  історію розвитку гімнастики;  **н а з и в а є**  фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання;  **д о т р и м у є т ь с я** правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами | Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток процесів мислення: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення. Розвиток зв’язного мовлення. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | |
| *Стройові вправи і прийоми;*  вправи з предметами;  танцювальні кроки | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** стройові вправи і прийоми;  загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки;  танцювальні кроки | Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.  Удосконалювання окоміру, точності просторово-силових і тимчасових диференційовань. |
| ***Стрибки*** | | |
| *Опорний стрибок;*  *стрибки через скакалку* | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла (козел у ширину, висота 80–90 см); з утриманням основної стійки (о. с.) після приземлення;  стрибки через скакалку (4×30 стрибків) | Сприяння розвитку здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв’язок;  Орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії; |
| ***Лазіння*** | | |
| *Лазіння по горизонтальному і вертикальному канатам* | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є**лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми | Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики. |
| ***Рівновага*** | | |
| **Дівчата**:  – *вправи у стані рівноваги* (колода, висота 95–100 см) | **Учениця:**  **в и к о н у є** зв’язку елементів:вхід з додатковою опороюна кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о. с.  **з а с т о с о в у є**  самострахування під час виконання гімнастичних вправ | Розвиток спритності у рівновазі.  Удосконалення координаційних можливостей дітей, автоматизоване дотримання правильної постави.  Сприяння розвитку здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв’язок;  Орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії; |
| ***Акробатика*** | | |
| **Хлопці**:  – *стійка на голові і руках із зігнутими ногами*;  – *«міст» із положення стоячи* (з допомогою) – *перехід в упор присівши*;  – *два перекиди вперед злито*.  **Дівчата**:  – *два перекиди вперед злито*;  – *«міст» із положення стоячи* (з допомогою) – *перехід в упор присівши* | **Учень:**  **в и к о н у є** орієнтовні комбінації елементів вправ:  в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с.  **Учениця:**  **в и к о н у є** орієнтовні комбінації елементів вправ:  в. п. – о. с – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с. | Корекція координації рухів.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості).  Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату. |
| ***Виси та упори*** | | |
| **Хлопці**:  – *вправи на паралельних брусах* *(низьких):* упор на брус з опорою ногами; сід «ноги нарізно»; сід на стегні; зіскок з поворотом на 90° і 180°;  – *вправи на перекладині (низькій):* махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор; махом назад зіскок.      **Дівчата**:  – *вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низький перекладині* (висота 95 см);  – поштовхом двох ніг в упор;  – опускання вперед у вис присівши | **Учень:**  **в и к о н у є** орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги;  **в и к о н у є** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад зіскок – о. с.;  підтягування у висі на високій перекладині.  **Учениця:**  **в и к о н у є** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор –  о. с;підтягування у висі лежачи згинання та розгинання рук в упорі від підлоги | Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.  Розвиток дрібної моторики. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.  Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.  Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Підтягування (кількість разів):  Хлопці (у висі)  дівчата (у висі лежачі) | до 2  до 3 | 2  3 | 3  6 | 4  8 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи  (кількість разів):  Хлопці (від підлоги)  Дівчата ( від лави) | до 4  до 4 | 4  4 | 7  6 | 10  8 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см):  хлопці  дівчата | до 2  до 5 | 2  5 | 3  7 | 5  10 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с:  хлопці  дівчата | до 10  до 9 | 10  9 | 20  18 | 28  27 |

Варіативний модуль

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, легкоатлетичні види (біг, стрибки, метання), навчальні нормативи та перелік обладнання.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ, застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань.

Під час проведення уроків з легкої атлетики вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

**1 рік вивчення**

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| --- | --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвиткулегкої атлетики**.**  Легкоатлетичні види.  Правила безпеки на уроках легкої атлетики | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є** історію розвитку легкої атлетики;  **н а з и в а є**  види легкої атлетики; правила техніки безпеки;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки під час занять легкою атлетикою | Виховання потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довільного напруження та розслаблення м’язів, навичок самоконтролю. Покращення стану кардіо-респіраторної системи. Розвиток зв’язного мовлення. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | |
| Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеці-альні вправи для метань | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань | Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. |
| ***Біг*** | | |
| Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м.  Прискорення, повторний біг.  Рівномірний біг до 1000 м | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є**  старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 1000 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м, повторний біг 430м, 260 м | Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). |
| ***Стрибки*** | | |
| Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» | Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату |
| ***Метання*** | | |
| Метання малого м’яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та верти кальну ціль | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** метання малого м’яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль | Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| **Початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **1 рік вивчення** | | | | |
| Біг 30 м (с):  Хлопці (у висі)  дівчата (у висі лежачі) | більше 7,0  більше 7,4 | 7,0  7,4 | 6,5  6,9 | 5,8  6,2 |
| Біг 60 м (с):  Хлопці (від підлоги)  Дівчата ( від лави) | більше 11,8  більше 12,0 | 11,8  12,0 | 10,8  11,2 | 10,0  10,5 |
| Рівномірний біг (без урахування часу) (м):  хлопці  дівчата | до 600  до 500 | 600  500 | 800  800 | 1000  1000 |
| Стрибок у довжину з місця (см):  хлопці  дівчата | до 120  до 110 | 120  110 | 140  120 | 160  140 |
| Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши  ноги» (см):  хлопці  дівчата | до 240  до 200 | 240  200 | 260  220 | 280  240 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см):  хлопці  дівчата | до 70  до 60 | 70  60 | 80  70 | 90  80 |
| Метання ма-лого м’яча на дальність (м):  хлопці  дівчата | до 15  до 10 | 15  10 | 22  13 | 28  16 |

Варіативний модуль

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Під час вивчення техніки лижних ходів треба використовувати підвідні, імітаційні та основні вправи лижника, а також дотримуватися методики послідовності проходження навчального матеріалу. Для підвищення емоційності уроку потрібно застосовувати елементи змагання, ігри та естафети.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти стан лижного інвентарю, місця проведення занять. Заняття проводити в тиху погоду або при слабкому вітрі (зі швидкістю не більше 1,5 м/с), при температурі не нижче – 12º С.

Під час проведення уроків з лижної підготовки вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння лижних вправ і техніки лижних ходів.

**1 рік вивчення**

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| --- | --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвитку лижного спорту.  Підбір лижного інвентарю.  Перша допомога у разі обмороження.  Правила безпеки на уроках лижної підготовки | **Учень, учениця:**  **Учень, учениця:**  **р о з п о в і д а є** про розвиток лижного спорту;  **п о я с н ю є** як підбирати лижний інвентар;  **н а в о д и т ь** приклади першої допомоги у разі обмороження;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки під час занять лижною підготовкою | Формування вміння до довільного напруження та розслаблення м’язів, навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей. Покращення стану кардіо-респіраторної системи. Розвиток зв’язного мовлення. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | |
| Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів на місці і в русі.  Стройові вправи з лижами.  Перенесення лижного інвентарю.  Спеціальні вправи лижника.  Проходження дистанції до 2 км.  Прикладні вправи на лижах | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:**  стрибкові вправи; імітацію класичних лижних ходів на місці і в русі;стройові вправиз лижами та їх перенесення; спеціальні вправи лижника; прикладні вправи на лижах;  **з д і й с н ю є** проходження дистанції до 2 км;  **бере участь у:** рухливих іграх та іграх на лижах, естафетах | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| *Пересування на лижах:* ступаючий і ковзний кроки без палиць та з ними; поперемінний двокроковий хід; одночасний безкроковий хід.  *Повороти:* на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо).  *Сходження:* ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою».  *Стійка лижника під час спуску з гори:* висока і основна.  Подолання бугрів та западин на схилі під час спуску.  *Гальмування:* «плугом», падінням | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:**  *пересування на лижах:* ступаючим і ковзним кроком без палиць та з ними;  *повороти:* на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо); подолання бугрів та западин на схилі під час спуску;  **з а с т о с о в у є**  при проходженні дистанції *сходження:* ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою»;  *стійку лижника під час спуску з гори:* високу і основну;  *гальмування:* «плугом», падінням;  **в о л о д і є** технікою поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового ходів | Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Вербалізація рухів.  Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів.  Виконує вправи на рівновагу в ускладнених умовах (після поворотів, переступання, гальмування).  Виховання вольових якостей. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **1 рік вивчення** | | | | |
| Проходження дистанції без врахування часу (м):  хлопці  дівчата | 800  500 | 1100  800 | 1500  1100 | 1800  1500 |
| Виконання ковзного кроку на відрізку 10 м (к-кість кроків):  хлопці  дівчата | більше 13  більше 14 | 11-13  12-14 | 8-10  9-11 | 6-7  7-8 |
| Сходження в гору «драбин-кою» прямо (1 спроба):  хлопці  дівчата | 3 помилки і більше | 2 помилки | 1 помилки | без помилок |

Варіативний модуль

ПЛАВАННЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів знань щодо ефективного використання плавальних вправ для зміцнення здоров’я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, виховання інтересу до занять плаванням.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку плавця, технічну та техніко-тактичну підготовки, ігри та розваги на воді.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. В орієнтовних навчальних нормативах оцінюється виконання плавальних вправ (техніка, відстань, пропливання дистанції з урахуванням часу).

Після того, як учні добре освоять техніку плавання кролем на грудях і кролем на спині, переходять до освоєння брасу. Недоцільно на початку в одному занятті поєднувати елементи кроля і брасу, це може привести до прояву негативного переносу (приклад – робота ніг кролем і брасом).

Навчання плавання має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета «Фізична культура», розвитку відповідних умінь та навичок, орієнтації учнів на обрання в подальшому спортивного профілю навчання.

**1 рік вивчення**

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| --- | --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвитку плавання.  Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням.  Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині.  Безпека життєдіяль­ності та правила пове­дінки на воді, у басейні | **Учень, учениця:**  **пояснює**  значення правил гігієни та санітарії під час занять плаванням;  **характеризує** історію розвитку плавання;  **володіє** знаннями протехніку плавання кролем на грудях та кролем на спині;  **дотримується** правил**:**  гігієни та санітарії, техніки безпеки під час уроків плавання | Виховання свідомої потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довільного напруження та розслаблення м’язів, навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей. Покращення стану кардіореспіраторної системи. Розвиток зв’язного мовлення. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | |
| *На суші*: загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання | **Учень, учениця:**  **володіє** технікою виконання вправ;  **виконує** *на суші***:**  комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи (рухи руками, ногами як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням) | Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави. Загартування організму.  Поліпшення діяльності серцево-судинної та дихальної систем.  Сприяння розвитку фізичних якостей. |
| ***Технічна підготовка*** | | |
| *У воді*:  вправи для освоєння з водним середовищем.  Елементарні плавальні рухи.  Техніка рухів ніг та рук кролем на грудях та кролем на спині.  Узгодження рухів кролем на спині та кролем на грудях.  Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині в координації  Техніка простих стрибків у воду. Техніка простих поворотів у плаванні кролем на грудях та кролем на спині | **Учень, учениця:**  **володіє** технікою виконання вправ;  **виконує** *у воді***:** вправи для освоєння з водним середовищем: ходьбу, стрибки, пересування, присідання, відкривання очей у воді, «медузу», «зірочку», затримку дихання та ковзання, елементарні плавальні рухи;  рухи ногами кролем на грудях та кролем на спині (на місці з опорою на бортик, у русі, у поєднанні з ковзанням та диханням, ковзання нагрудях, спині);  рухи руками кролем на грудях та кролем на спині (на місці, у русі, у поєднанні з ходьбою по дну, рухи рук правої, лівої, по черзі, у поєднанні з ковзанням та диханням) та в повній координації; прості повороти кролем на грудях «маятник» та кролем на спині; стрибки у воду (ногами вниз; спади головою вниз із різних вихідних положень і т. п.).  **здійснює** раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання;  **дотримується правил** безпеки життєдіяльності на уроках плавання | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **Високий** |
| **1 рік вивчення** | | | | |
| Ковзання на грудях:  хлопці  дівчата | Неправильне положення тулуба | Руки та ноги недостатньо витягнуті | Голова сильно занурена у воду | Помилки відсутні |
| Ковзання на спині:  хлопці  дівчата | Ковзання «сидячи» | Недостатнє витягування тіла, рук, ніг | Неправильне положення го­лови (занадто закинута) | Помилки відсутні |
| Ковзання на грудях з робо­тою ніг (м):  хлопці  дівчата | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Ковзання на спині з робо­тою ніг (м):  хлопці  дівчата | 10 | 15 | 20 | 25 |

Варіативний модуль

ТУРИЗМ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Туризм є невід’ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Спортивний туризм є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних і творчих потреб, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Туризм не має обмежень за віком і статтю.

Туризм як відносно дешевий та ефективний вид відпочинку є соціально доступним та економічно привабливим.

Основним змістом навчання туризму є засвоєння теоретичних і практичних навичок, до яких входять знання з:

* організації походів різного рівня складності;
* спортивного і туристського орієнтування та топографії;
* вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру;
* надання долікарської допомоги і транспортування потерпілого;
* виживання під час надзвичайних ситуацій та катастроф.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої і спеціальної медичної групи, на уроках працюють за завданням учителя з вивчення туристських вузлів, визначення азимутів, топографії або надання долікарської допомоги.

**1 рік вивчення**

| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| --- | --- | --- |
| ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Загальні відомості про туризм та його види.  Види природних перешкод.  Правила безпеки на уроках з елементами туризму. | **Учень, учениця:**  **р о з к р и в а є** загальні відомості про туризм та його види;  **р о з п о в і д а є** про гігієну туриста, загальні гігієнічні вимоги;  **н а з и в а є** види природних перешкод;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму; | Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу.  Розвиток усіх видів уявлень. Розвиток зв’язного мовлення. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | |
| Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелазіння | **Учень, учениця:**  **з д і й с н ю є** подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод, лабіринтів;  **в о л о д і є** технікою виконання вправ на лазіння і пере лазіння | Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.  Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань. |
| ***Технічна підготовка*** | | |
| Встановлення намету; в’язання туристських вузлів; технічні етапи | **Учень, учениця:**  **в о л о д і є** технікою встановлення намету, технікою в’язання туристських вузлів «простий», «простий провідник»;  **з д і й с н ю є** технічне проходження туристських етапів: подолання умовних завалів (підлаз), подолання умовного болота по купинах | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **Високий** |
| **1 рік вивчення** | | | | |
| В’язання вузлів «простий», «простий провідник»:  хлопці  дівчата | 1 вузол зав’я­заний з по­милкою або  жодного | 1 вузол за­в’язаний без помилки | 2 вузли  зав’язані з помилкою | 2 вузли  зав’язані без помилки |
| Подолання умовного боло­та за допомо­гою купин 9 м  (8 купин, діам. 30–40 см) (с):  хлопці  дівчата | більше 11  більше 11 | 11  11 | 9  10 | 7  8 |