|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки УкраїниІнститут спеціальної педагогіки НАПН України **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДГОТОВЧОГО, 1-4 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ ГЛУХИХ** |
| ФІЗИЧНА КУЛЬТУРАПідготовчий, 1-4 класиУкладачі: Шеремет Б.Г.- канд.пед.наук, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації Інституту фізичної культури та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»; Форостян О.І. – доктор, професор кафедри спорту і допризивної підготовки Інституту фізичної культури та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»; Лещій Н.П. – канд.пед.наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації Інституту фізичної культури та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»; Малій В. М. – директор комунального закладу «Одеська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат № 91 І-ІІІ ступенів» |
| Київ – 2014 |

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Основна мета навчального предмета «Фізична культура» для глухих учнів – зміцнення здоров’я, фізичний розвиток та корекція його порушень, формування основ здорового способу життя; оволодіння руховими навичками прикладного характеру; розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.); виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами; моральних, вольових якостей (сміливості, наполегливості та ін.); розвиток навичок мовленнєвого спілкування.[[1]](#footnote-1)

Порушення слуху негативно позначається не лише на психічному розвиткові дитини, й на руховій сфері. При втраті слуху порушується діяльність вестибулярного апарата, який забезпечує збереження рівноваги та необхідногоположення у просторі, знижується координація рухів. Одна з причин, яка зумовлює низьку якість основних рухів дитини з вадами слуху обмеженість словесної інформації про рухи, які вона виконує. Тому фізичне виховання поряд із завданнями, спрямованими на подолання вад фізичної і рухової сфери, сприяє розвиткові мовлення школярів із порушеннями, слуху.

Велике значення надається якомога ранньому попередженню і запобіганню вторинних порушень, їх корекції та подоланню.

Мета предмета «Фізична культура» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення загальних навчальних та специфічних корекційно-розвиткових **завдань:**

* зміцнення здоров’я і фізичний розвиток глухих учнів;
* засвоєння теоретичних знань з фізичної культури, гігієни,

основ здоров’я та здорового способу життя;

* формування навичок самостійних занять фізичними вправами,

розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму;

* удосконалення функціональних можливостей організму, розвитку

основних життєвозабезпечуючих систем ;

* розвиток у глухих учнів моторно рухової сфери, вестибулярного апарату;
* виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;
* профілактика асоціальної поведінки глухих учнів засобами фізичної

 культури;

* формування адекватної самооцінки особистості,

моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки;

* виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості;
* використання компенсаторних функцій збережених аналізаторів;
* розвиток просторових уявлень, просторового мислення, навичок орієнтування в просторі;
* розвиток довільної уваги, довготривалої рухової пам’яті;
* збагачення словникового запасу спортивною термінологією, формування умінь адекватно користуватись нею під час спілкування;
* розвиток умінь правильно сприймати (на візуально-слуховій основі) інструкції та команди вчителя, діяти адекватно їх змісту.

Державні стандартні вимоги програми з фізичної культури для глухих дітей не відрізняються від вимог масових загальноосвітніх установ. Особливості його реалізації накладаються лише в терміни навчання і методики проведення уроків фізичної культури, а також в необхідності врахування сенситивних періодів розвитку основних рухових здібностей і включення в програму спеціальних вправ, спрямованих на корекцію психофізичного розвитку глухих дітей молодшого шкільного віку.

Програма предмета «Фізична культура» складається з пояснювальної записки і таких розділів:

І. Теоретико-методичні знання.

ІІ. Способи рухової діяльності.

1. Школа культури рухів з елементами гімнастики.
2. Школа пересувань.
3. Школа м’яча .
4. Школа стрибків.
5. Школа активного відпочинку (рекреації).
6. Школа розвитку фізичних якостей.
7. Школа постави.

ІІІ. Додаток. Умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів

 Теоретичний матеріал тісно пов'язаний із практичним. Він передбачає формування в учнів основ знань про особисту гігієну, загартування, самоконтроль, організацію найпростіших форм самостійних занять фізичними вправами.

На відміну від попередніх, у цій програмі навчальний матеріал розподілений за «школами», до яких увійшли вправи, об’єднані за способами рухової діяльності, а не за видами спорту.

Школу культури рухів становлять вправи основної гімнастики, стройові вправи і команди, елементи акробатики, вправи коригувальної спрямованості та ті, що пов’язані із незвичним положенням тіла у просторі.

До школи пересувань увійшли життєзабезпечувальні способи пересувань: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання. У разі відсутності умов для проведення лижної, ковзанярської підготовки або плавання навчальні години використовуються для вивчання інших складових програми.

Школа м’яча охоплює вправи з малим і великим м’ячем. Вони дають змогу школярам у подальшому оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: баскетболу, футболу, волейболу, гандболу тощо.

Школа стрибків об’єднує види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні.

До школи активного відпочинку (рекреації) увійшли рухливі й народні ігри, які систематизовані за відповідними «школами». Водночас, враховуючи різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й комплексний підхід у розвитку фізичних здібностей, його можна вводити в уроки, на яких формуються навички з різних «шкіл». Крім того, ця «школа» містить основу туризму.

У школі розвитку фізичних здібностей запропоновано вправи, що систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних якостей. Це дає змогу вчителю добирати необхідні вправи, розробляти на їхній основі різноманітні комплекси, використання яких дасть змогу планувати навантаження і забезпечувати наступність у розвитку основних фізичних якостей.

Школа постави спрямована на формування стереотипу правильної постави. Виховання відчуття правильної постави досягається за умови багаторазового повторення правильного положення тіла з різних вихідних моментів та під час пересування.

До школи постави увійшли вправи, що сприяють вихованню координації руxiв, суглобно-м’язового відчуття, вміння управляти своїм тілом, вправи на рівновагу та балансування, на розвиток рухливості суглобів.

До кожної «школи» подано мовленнєвий матеріал, який включає словник і фразеологію, що засвоюється глухими дітьми на кожному уроці.

У навчально-педагогічному процесі значне місце у глухих школярів займають наочні компоненти. Використання комбінованих повідомлень (словесно-наочні) може служити додатковим засобом засвоєння необхідних  для рухової діяльності понять.

Найважливішими вимогами до проведення уроків у школі глухих є: забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до учнів з урахуванням стану здоров’я, фізичного розвитку, статі і рухової підготовленості учня; навчання учнів мовленнєвому матеріалу; формування навичок та умінь самостійних занять фізичними вправами; розвиток пізнавальних інтересів та здійснення міжпредметних зв’язків.

Враховуючи психофізичні особливості глухих дітей молодшого віку, програма дає можливість планувати комплексні уроки, включаючи різнопланові фізичні вправи, що посилюють зацікавленість та емоційний стан учнів.

Для кожного класу (1-4) надаються орієнтовні навчальні нормативи й вимоги. У таблицях контрольних навчальних нормативів і вимог із деяких видів випробувань з’являється поняття «норма», що характеризує належний («безпечний») рівень фізичного здоров’я.

З метою з’ясування вихідних даних (вересень-жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів проводиться визначення їхніх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей:

• швидкості — 6ir до 30 м (залежно від віку i статі);

• витривалості — 6ir, спортивна ходьба або змішане пересування на довгі дистанії (залежно від віку i статі);

• гнучкості — нахил тулуба вперед iз положення сидячи;

• сили — підтягування у висі та у висі лежачи;

• координації — «човниковий» 6ir 4x9 м iз перенесенням предмета, ходьба до цілі із заплющеними очима, статична рівновага (із заплющеними та відкритими очима);

• швидкісно-силових якостей — стрибок у довжину з місця.

 Умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів представлені у Додатку.

Визначення резервних можливостей учнів рекомендується здійснювати кілька разів протягом навчального року. Види діяльності та час для його проведення вчитель обирає з урахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи.

Результати, досягнуті учнями протягом навчального року під час визначення їхніх резервних можливостей, **не оцінюються в балах**. Вони є орієнтирами для подальшого вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів i дають учителю можливість вносити корективи з метою ефективного використання різних форм i методів навчання.

 Відповідно до завдань навчальної програми підвищення мотивації глухих учнів до самовдосконалення, підхід до оцінювання рівня їхніх навчальних досягнень базується на використанні основних характеристик фізично освіченої особистості.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/р** | **Компонент оцінювання** | **% в оцінці рівня навчальних досягнень** | **Способи оцінювання** |
| 1 | Ставлення до уроків, відвідування, участь, підготовленість до уроку | 10 % | Спостереження вчителя |
| 2 | Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх в ігрових ситуаціях | 20 % | Об’єктивне тестування, спостереженнявчителя, самооцінювання (починаючи з 3 класу) |
| 3 | Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координаційні здібності) | 20 %  | Моніторинг |
| 4 | Особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості | 20 %  | Моніторинг |
| 5 | Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, словник та фразеологія, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо) | 15 % | Спостереження вчителя, самооцінювання (починаючи з 3 класу), тестування |
| 6 | Поведінка: соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров’я на уроках та в позаурочних заходах | 15 % | Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання (починаючи з 3 класу)  |
|  | ***Усього:*** | ***100%*** |  |

 Оцінювання навчальних досягнень глухих учнів здійснюється вербально. Навчальні нормативи і вимоги, представлені у програмі для 1-4 класів, слугують тільки орієнтиром для вчителів і батьків, а також дають змогу вносити корективи у подальшу роботу.

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

**Розподіл навчального часу на різні види програмного матеріалу уроків фізичної культури (сітка годин)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Розділ, тема | Клас |
| підг-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| І | Теоретико-методичні знання | У процесі уроків |
| ІІ | Способи рухової діяльності: |  |
| 1. | Школа культури рухів із елементами гімнастики | 8 | 18 | 17 | 16 | 16 |
| 2. | Школа пересувань | 6 | 13 | 12 | 12 | 11 |
| 3.  | Школа м’яча | 4 | 8 | 11 | 14 | 16 |
| 4. | Школа стрибків | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 5. | Школа активного відпочинку (рекреація) | 12 | 24 | 21 | 19 | 18 |
| 6. | Школа сприяння розвитку фізичних якостей | На всіх урокахУ змісті відповідних розділів програми |
| 7. | Школа постави |
| ІІІ | Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всього: | 35 | 70 | 70 | 70 | 70 |

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури є урок. На уроках фізичної культури проводиться робота з розвитку у глухих школярів здатності розуміння і відтворення усної мови, з формування словникового запасу. Тут в повному обсязі можуть бути реалізовані принципи навчання усного мовлення: навчання вимови на базі мовленнєвого спілкування, свідома і активна участь дітей у нав­чальному процесі, систематичність і послідовність навчання, зв'язок теорії з практикою, здійснення індивідуального і диференційованого підходу до учнів за умов колективної роботи.

Якість навчального процесу значною мірою залежить від правильного його планування. Обов’язковими документами планування навчального процесу з фізичної культури є календарний план на півріччя та план-конспект кожного року або системи уроків.

Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі (узимку в тиху погоду при температурі не нижчій від -12 ⁰С). Це сприяє загартуванню організму учнів профілактиці захворювань, підвищує результативність занять фізичною культурою, дає можливість вчителеві використати широкий арсенал засобів і методів навчання, виховання і розвитку школярів. Такі заняття ставлять більш високі вимоги до їх організації, дозування навантаження, дотримання заходів безпеки. Тому під час проведення занять слід суворо дотримуватися встановлених санітарно-гігієнічних вимог і правил безпеки. У приміщенні, де проводяться уроки фізичної культури, температура повітря має бути не нижча +14⁰С.

За результатами медичного огляду школярі тимчасово розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичну групи. Всі вони відвідують обов’язкові уроки, але виконують загальнорозвивальні й коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням (індивідуальний підхід) та ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи організовуються два обов’язкові додаткові заняття за спеціальною програмою, які проводить відповідно підготовлений учитель.

Результативність корекційного фізичного виховання у школі глухих досягається спільними зусиллями всього педагогічного колективу: вчителів фізичної культури, класоводів, педагогів - організаторів позакласної і позашкільної виховної роботи, фізкультурного активу.

**П і д г о т о в ч и й к л а с**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати |
| **І.** | **Теоретико-методичні знання** |
|  | **З**агальні відомості про здоров’я та здоровий спосіб життя, значення фізичної культури для здоров'я школярів. Одяг та взуття учня підчас занять фізичними вправами, підготовка спортивної форми до занять. Гігієнічні правила виконання фізичних вправ, біологічна потреба організму в рухах. Правила поведінки на заняттях фізичною культурою з метою запобігання травматизму. Значення рухового режиму дня, загартування. | **Учень/учениця має уявлення** про:– вплив фізичних вправ на зміцнення здоров’я;**називає** види взуття та одягу, які є придатними для занять фізичними вправами;**пояснює** значення рухового режиму дня для школяра;**дотримується** правил гігієни на заняттях фізичними вправами. | Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами;– вербалізація знань та уявлень про власний організм.– сприяння розвитку мовлення, збага-чення словникового запасу та його конкретизація;– розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.– формування основ знань про особисту гігієну; |
| **ІІ.** | **Способи рухової діяльності** |
| ***1.*** | ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** |
|  | *Організовуючі вправи:* стійки,команди,шикування;*словник:* шикуйсь, коло, праве (ліве) плече, носки, п'яти;*фразеологія:* я виконую основну гімнастичну стійку. Це коло. Я став у коло. Я повернувся праворуч, ліворуч;*загальнорозвивальні вправи;**словник:* імітація, прапорець, постава, плоскостопість;*фразеологія:* виконую вправу з гімнастичною палицею. У мене правильна постава. Виконуємо вправи ранкової гігієнічної гімнастики;*вправи на положення тіла у просторі:*сіди,упори,виси,елементи акробати-ки: групування;*словник:* сід, вис, упор, акробатика, групування, перекати;*фразеологія:* я виконую сід ноги нарізно. Це сід на п’ятах. Виконую групування сидячи (лежачи). Це перекат у групуванні  | **Учень/учениця виконує:** *організовуючі вправи:* – основну гімнастичну стійку; – команди «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Кроком руш!», «Клас, стій!», «У колону по одному – ставай!», «В одну шеренгу – ставай!», «У коло – ставай!», «Відставити!»;* повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!»;

**знає:** словник та фразеологію вивчених тем; *загальнорозвивальні вправи:*– без предмета (іміта-ційного характеру), з гімнастичною пали-цею, із прапорцями;- комплекс для формування правильної постави та профілактика плоскостопості; - комплекс ранкової гігієнічної гімнастики; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем; *вправи на положення тіла у просторі:*- сіди (ноги нарізно, на п’ятах, зігнувши ноги); - упори (присівши, лежачи); - виси (стоячи, лежачи); елементи акробатики: - групування (сидячи, лежачи), перекати в групуванні;**дотримується** *правил:* безпеки під час занять гімнас-тичними вправами; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Формування навичок самостій-ного орієнтування у макропросторі;– подолання недо-ліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості; – розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення;– формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскос-топості);– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення.– розвиток здатності до координованості рухів;– розвиток здатностідиференційовано напружувати й розслабляти м’язи;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| ***2.*** | ***Школа пересувань*** |
|  | *Ходьба;* *словник:* носки, стегно, напівприсід, присід, ступня, п’яти;*фразеологія:* він ходить з високим підніманням стегон. Я іду на п’ятах. Я виконую напівприсід, присід;*біг;**словник:* гомілка, напрямок, «човниковий» біг, старт;*фразеологія:* він біжить із високим підніманням стегон. Я біжу із закиданням гомілок. Я виконую біг з високого старту;*танцювальні кроки;**словник:* убік, вперед, назад, крок, галоп, полька, танець;*фразеологія:* він танцює приставним кроком убік, вперед, назад. Я виконую крок польки, галопу;*лазіння та перелізання;**словник:* горизонтальна, похила, гімнастична лава, гімнастична стінка, перелітання, перешкода, підлізання;*фразеологія:* він лізе по горизонтальній (похилій) гімнастичній лаві. Я лізу по гімнастичній стінці. Виконуємо перелізання через перешкоду;*плавання:* *вправи на суші**словник:* плавання, суша, вода, імітація, плавець;*фразеологія:* ми виконуємо вправи на суші. Він імітує рухи плавця  | **Учень/учениця*****виконує*** *ходьбу:* - на носках, п’ятах, із високим підніманням стегна, у напівпри-сіді, у присіді;- на внутрішніх і зовнішніх частинах ступні; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*біг:* – із високим підні-манням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку; – із різних вихідних положень; – «човниковий» біг 4х9 м; - біг із високого старту до 30 м; - біг до 300 м; чергування ходьби та бігу до 700 м;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*танцювальні кроки:*- приставний крок убік, вперед, назад; - крок галопу; - крок польки; - елементи україн-ських народних танців; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;л*азіння та перелізання:*- по горизонтальній та похилій (кут 20°) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах; - по гімнастичній стінці у різних напрямках; - перелізання через перешкоду, висотою до 80 см довільним способом; підлізання під перешкодою;  **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*плавання:**вправи на суші*- підготовчі вправи для звикання до води;– імітацію рухів плавця; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;**дотримується** правил безпеки під час виконання видів пересувань | Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскос-топості, клишоногості);– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– досягнення відпо-відного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей (швидкості, координації, гнуч-кості, витривалості, координованості рухів);– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом;– послаблення негативних емоцій, формування есте-тичних почуттів;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– корекція координаційних здібностей, здатнос-ті до збереження рівноваги, орієнту-вання у просторі, сприяння розвитку функцій вестибу-лярного апарату;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– корекція вад опорно-рухового апарату,формуван-ня постави; – загартування організму. – розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| ***3.*** | ***Школа м’яча*** |
|  | *Вправи з малим м’ячем (тенісним або гумовим);**словник:* м’яч, підкидання, відскок, метання, вертикальна ціль;*фразеологія:* ми виконуємо вправи з малим м’ячем. Він ловить м’яч двома руками. Я метаю м’яч із-за голови; *вправи з великим м’ячем;**(гумовим, волейболь-ним, для міні-баскетболу);* *словник:* м’яч, підкидання, відскок, колона, коло, шеренга, удар, ступня;*фразеологія:* ми виконуємо вправи з великим м’ячем. Він передає м’яч з рук у руки. Ми передаємо м’яч над головою (під ногами). Він виконує удар внутрішньою (зовнішньою) стороною ступні  | **Учень/учениця****виконує:** *вправи з малим м’ячем:*– тримання м’яча, підкидання м’яча правою і лівою рукою; – ловіння м’яча двома руками після відскоку від стіни, підлоги; – метання м’яча із-за голови, стоячи на місці; – метання м’яча у вертикальну ціль з відстані 3–5 м;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*вправи з великим м’ячем:** тримання м’яча;

– підкидання м’яча і ловіння його після відскоку від підлоги; – передавання м’яча з рук у руки у колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами; – перекидання м’яча у парах; – удари м’яча об підлогу однією та двомаруками; - удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м’ячу; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;**дотримується** правил безпеки під часзанять із м’ячем | Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів;– розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення;* розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій;

– розвиток точності просторово-силових і динамічних параметрів рухів;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **4.** | ***Школа стрибків*** |
|  | *Стрибки:* *в глибину;* *у довжину з місця;**словник:* стрибок, поворот, просування уперед, поштовх;*фразеологія:* ми виконуємо стрибки на місці на одній (двох) ногах. Я стрибаю із просуван-ням уперед (назад). Стрибаємо в глибину із м’яким приземлен-ням. Він стрибнув у довжину з місця | **Учень/учениця****виконує:** *стрибки:*- на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом;- із просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком;*стрибки в глибину:*– з лави із м’яким приземленням;*у довжину з місця:*- стрибки у довжину з місця поштовхом однієї двох ніг; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;**дотримується** правил безпеки під часзанять стрибковими вправами | Розвиток здатності до координованості рухів, відчуття ритму, вміння керувати власним тілом;– розвиток швидкісно-силових якостей;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **5.** | ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** |
|  | *Рухливі ігри* | **Учень/учениця****бере участь** у рухливих іграх **застосовує** їх під час активного відпо- чинку: «Сторож і жучка», «Фігури», «Невід», «Зміна місця», «Карасі і щука», «Білі ведмеді», «Кіт і миші», «День і ніч», «Вовк і коза», «Сірий вовк», «Вудка», «До своїх прапорців», «Ворони - горобці», «Влучно в ціль», «Карлики та велетні», «На прогулянку», «Стонога»;**дотримується** правил рухливих ігор та безпеки під час їх проведення | Формування і корекція основних рухів;– сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів;– розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості;– формування оптимізму, рішучості, впевненості в собі, взаємодопомоги, дисциплінованості колективізму;– активізація пам’яті, мислення, уяви, словникового запасу  |
| **6.** | ***Школа сприяння розвитку фізичних якостей*** |
|  | *Вправи для розвитку:**сили;**швидкості;* *витривалості;**гнучкості;**координації;**словник:* лазіння, упор на колінах (присівши), переш-коди, вистрибування, махи руками, нахил тулуба, пружні нахи-ли, «шпагат», «напів-шпагат», зупинка, сигнал;*фразеологія:* це похила площина. Я перелізаю через перешкоду. Ми ви-конуємо повторний біг. Я виконую махові рухи руками (ногами). Він вико-нує широку стійку («шпагат», «напів-шпагат»). Ми ви-стрибуємо вгору. Виконуємо зупинку за зоровим сигналом | **Учень/учениця****застосовує** вправи для розвитку*:**сили:*– вправи з подоланням власної ваги на похилій площині; – лазіння в упорі на колінах та упорі присівши, перелізан-ня через перешкоди з опорою на руки; – вистрибування вгору із присіду;*швидкості:*– повторний біг (3-4)х5м; – прискорення з різних вихідних положень; – біг на місці з максимальною частотою кроків;*витривалості:*– біг почергово з ходьбою;*гнучкості:*– махові рухи руками і ногами у різних напрямках з ампулі-тудою, що поступово збільшується;– нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, – пружні нахили у положенні сидячи; – викрути рук із гімнастичною палицею, пружні рухи у широкій стійці, – «напівшпагат», «шпагат»;– вистрибування вгору із присіду; *координації:* – пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі; – подолання природних перешкод; – пересування із зупинками за зоровим сигналом, під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом, - рухливі народні ігри та естафети;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;**дотримується** умов і правил безпеки виконання вправ | – сприяння розвитку динамічної силової витривалості;– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– сприяння розвитку простої рухової реакції;– формування правильного дихання під час ходьби та бігу;– сприяння збільшенню амплітуди рухів у різних суглобах;– покращення еластичності м’язів, зв'язок; * розвиток здатності до збереження статичної та динамічної рівноваги, орієнтації у просторі;

– сприяння розвитку зорового сприйняття, уваги;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| ***7.*** | ***Школа постави*** |
|  | *Загальнорозвивальні вправи без предметів на місці;**загальнорозвивальні вправи в русі;* *загальнорозвивальні вправи з пердмета-ми;*  *вправи на відчуття правильної постави;* *вправи для профілактики плоскостопості;* *словник:* нахил, поворот, присід, напівприсід;*фразеологія:* Я виконую нахил (поворот) голови. Ми присідаємо (напівприсідаємо). Це гімнастична стінка. Ми ходимо з перекатами з п’ят на носки | **Учень/учениця*****виконує*** *загальнороз-вивальні вправи без**предметів на місці:* – вправи для м’язів: нахили та повороти голови;– вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; для м’язів тулуба з вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи; – для м’язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі; – для м’язів нижніх кінцівок та збільшен-ня рухливості кульшових суглобів: присіди, напівпари-сіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони з різних вихідних положень, вправи на рівновагу;*загальнорозвивальні вправи в русі:** різновиди ходьби, бігу, стрибків

*загальнорозвивальні вправи з пердметами:* – з гімнастичною палицею;*вправи на відчуття правильної постави:*- біля гімнастичної стінки; *вправи для профілактики плоскостопості:*- ходьба на носках, з перекатами з п’ят на носки, «гусінь», «ведмідь клишоногий», ходьба, біг, стрибки; **дотримується** вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | – формування правильного дихання під час виконання вправ;– розвиток здатності до розслаблення м’язів– зміцнення м’язового корсету; – покращення еластичності м’язів, зв'язок; – розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– корекція вад опорно-рухового апарату (плоскос-топості, клишоногості);– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |

**1-й клас**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати |
| **І.** | **Теоретико-методичні знання** |
|  | Фізична культура як сукупність різно-маніт­них фізичних вправ, спрямованих на зміц­нення здо-ров'я. Життєво важливі способи пересування люди-ни. Постава як осно­ва здоров'я. Режим дня. Особиста гігієна. Спортивний одяг і взуття. | **Учень/учениця** ***має уявлення*** про:**–**фізичну культуру як сукупність різнома­нітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я;**–** значущість правильної постави;**–** режим дня;***називає:***життєво важливі способи пересування людини;предмети спортив-ного одягу та взуття | Розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– формування усіх сторін та складових діяльності:а) потреб;б) мотивів;в) інтересу до процесу, змісту, результату, позитивного ставлення до діяльності |
| **ІІ.** | **Способи рухової діяльності** |
| ***1.*** | ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** |
|  | *Організовуючі вправи:* стійки,команди,шикування,розмикання і змикання;*словник:* шикуйсь, коло, праве, ліве плече, носки, п'яти;*фразеологія:* я виконую основну гімнастичну стійку. Це коло. Я став у коло. Я повернувся праворуч (ліворуч, кругом, стрибком);*загальнорозвивальні вправи;**словник:* імітація, прапорець, постава, плоскостопість;*фразеологія:* виконую вправу з гімнастичною палицею. У мене правильна постава. Виконуємо вправи ранкової гігієнічної гімнастики;*вправи на положення тіла у просторі:*сіди,упори,виси,*елементи акробати-ки: групування;**словник:* сід, вис, упор, акробатика, групування, перека-ти, перекид;*фразеологія:* я виконую сід ноги нарізно. Це сід на п’ятах. Виконую групування сидячи (лежачи). Це перекат у групуванні. Я виконав перекид боком | **Учень/учениця *виконує:*** *огранізовуючі вправи:* – основну гімнастичну стійку; – команди «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Кроком руш!», «Клас, стій!», «У колону по одному – ставай!», «В одну шеренгу – ставай!», «У коло – ставай!», «Відставити!»;* повороти на місці «Праворуч!», «Ліворуч!», «Кру-гом!» (стрибком);

**знає:** словник та фразеологію вивчених тем; *загальнорозвивальні вправи:*– без предмета (іміта-ційного характеру), з гімнастичною пали-цею, із прапорцями, з м’ячами, зі скакалкою;– комплекс для формування правильної постави та профілактика плоскостопості; – комплекс ранкової гігієнічної гімнас-тики; – комплекс фізкуль-турної паузи;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*вправи на положення тіла у просторі:*- сіди (ноги нарізно, на п’ятах, зігнувши ноги); - упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах); - виси (стоячи, лежачи); *елементи акробатики:* - групування (сидячи, лежачи), перекати в групуванні, перекид боком;**дотримується** *правил:* безпеки під час занять гімнас-тичними вправами; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Формування навичок самостій-ного орієнтування у макропросторі;–розвиток уваги, мислення, пам’яті;– подолання недо-ліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості; – розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення;– формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскос-топості);– сприяння розвитку дрібної моторики;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій;– розвиток здатностідиференційовано напружувати й розслабляти м’язи;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| ***2.*** | ***Школа пересувань*** |
|  | *Ходьба;* *словник:* носки, стегно, напівприсід, присід, ступня, п’яти;*фразеологія:* він ходить з високим підніманням стегон. Я іду на п’ятах. Я виконую напівприсід, присід. Ми ідемо «змійкою»;*біг;**словник:* гомілка, напрямок, «човниковий» біг, старт;*фразеологія:* він біжить із високим підніманням стегон. Я біжу із закиданням гомілок. Я виконую біг з високого старту;*танцювальні кроки;**словник:* убік, вперед, назад, крок, галоп, полька, танець;*фразеологія:* він танцює приставним кроком убік, вперед, назад. Я виконую крок польки, галопу;*лазіння та перелізання;**словник:* горизонтальна, похила, гімнастична лава, гімнастична стінка, перелітання, перешкода, підлізання;*фразеологія:* він лізе по горизонтальній (похилій) гімнастичній лаві. Я лізу по гімнастичній стінці. Виконуємо перелізання через перешкоду;*плавання:* *вправи на суші;* *вправи у воді;**словник:* плавання, суша, вода, імітація, плавець, дно, перехресний (приставний) крок, занурення, «поплавок», «меду-за», «зірочка»;*фразеологія:* ми виконуємо вправи на суші. Він імітує рухи плавця. Ми занурюємо та відкриваємо очі у воді. Ми виконуємо ковзання на грудях (спині)  | **Учень/учениця*****виконує*** *ходьбу:* – на носках, п’ятах, із високим підніманням стегна, у напівпри-сіді, у присіді, з різним положенням рук;– на внутрішніх і зовнішніх частинах ступні; – «змійкою»; ходьбу на підвищеній опорі (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук, чергуючи із присіданнями, нахилами;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*біг:* – із високим підні-манням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку; – із різних вихідних положень; – «човниковий» біг 4х9 м; - біг із високого старту до 30 м; - біг до 500 м; чергування ходьби та бігу до 1000 м;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*танцювальні кроки:*- приставний крок убік, вперед, назад; - крок галопу; - крок польки; - елементи україн-ських народних танців, танцювальна комбінація на 32 такти; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;л*азіння та перелізання:*- по горизонтальній та похилій (кут 20°) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах; - по гімнастичній стінці у різних напрямках; – перелізання через перешкоду, висотою до 80 см довільним способом; підлізання під перешкодою;  **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*плавання:**вправи на суші*– підготовчі вправи для звикання до води;– імітацію рухів плавця; *вправи у воді:*– для ознайомлення з диханням у воді; – рухи руками і ногами, стоячи на дні; – вправи для пересу-вання по дну (ходьба по дну перехресним кроком, приставним кроком, з різними положеннями рук, ходьба із прискорен-ням, вправи на занурення та відкри-вання очей у воді; – вправи для навчання дихання; – вправи на спливання («попла-вок», «медуза», «зірочка»); ковзання на грудях та на спині;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;**дотримується** правил безпеки під час виконання видів пересувань | Корекція вад основних видів рухів: ходьба, біг;– збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння різнома-нітних видів ходьби, бігу;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– досягнення відпо-відного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей (швидкості, координації, гнуч-кості, витривалості, координованості рухів);– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом;– послаблення негативних емоцій, формування есте-тичних почуттів;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– корекція координаційних здібностей, здатнос-ті до збереження рівноваги, орієнту-вання у просторі, сприяння розвитку функцій вестибу-лярного апарату;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– корекція вад опорно-рухового апарату, формуван-ня правильної постави; – сприяння формуванню життєво важливих та оздоровчо-гігієнічних навичок; – загартування організму; – розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| ***3.*** | ***Школа м’яча*** |
|  | *Вправи з малим м’ячем (тенісним або гумовим);**словник:* м’яч, підкидання, відскок, метання, вертикальна ціль;*фразеологія:* ми виконуємо вправи з малим м’ячем. Він ловить м’яч двома руками. Я метаю м’яч із-за голови; *вправи з великим м’ячем**(гумовим, футболь-ним, волейбольним, для міні-баскетболу)* *словник:* м’яч, підкидання, відскок, колона, коло, шеренга, удар, ступня;*фразеологія:* ми виконуємо вправи з великим м’ячем. Він передає м’яч з рук у руки. Ми передаємо м’яч над головою (під ногами). Він виконує удар внутрішньою (зовнішньою) стороною ступні  | **Учень/учениця****виконує:** *вправи з малим м’ячем:*– тримання м’яча, підкидання м’яча правою і лівою рукою; – ловіння м’яча двома руками після відскоку від стіни, підлоги; – метання м’яча правою і лівою рукою із-за голови, стоячи на місці; – метання м’яча у вертикальну ціль з відстані 8–10 м;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*вправи з великим м’ячем:** тримання м’яча;

– підкидання м’яча і ловіння його після відскоку від підлоги; – передавання м’яча з рук у руки у колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами; – перекидання м’яча у парах; – удари м’яча об підлогу однією та двома руками; – ведення м’яча на місці правою і лівою рукою;– ведення м’яча носком у кроці;– зупинка м’яча, що котиться підошвою;- удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м’ячу; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;**дотримується** правил безпеки під часзанять із м’ячем | Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів;– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;* розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій;

– розвиток швидкості реагування та переключення;– розвиток точності, ритмічності, пластичності рухів;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **4.** | ***Школа стрибків*** |
|  | *Стрибки:* *зі скакалкою;* *в глибину;**стрибки у висоту;**стрибки у довжину з місця поштовхом двома ногами;**словник:* стрибок, поворот, розбіг, просування уперед, поштовх, застрибув-ання, зістрибування;*фразеологія:* ми виконуємо стрибки на місці на одній (двох) ногах. Я стрибаю із просуван-ням уперед (назад). Стрибаємо в глибину із м’яким приземлен-ням. Він стрибнув у довжину з місця. | **Учень/учениця****виконує:** *стрибки:*- на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом;- із просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком;*зі скакалкою:*- стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед;*стрибки в глибину*– з висоти до 40 см із м’яким приземлен-ням;*стрибки у висоту;**–*через гімнастичну палицю, гумову мотузку з місця, із прямого розбігу;– застрибування на підвищену опору (3-4 мати, складені один на одний) і зістрибування вигнувшись;*у довжину з місця*- стрибки у довжину з місця поштовхом однієї, двох ніг; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;**дотримується** правил безпеки під часзанять стрибковими вправами | Розвиток здатності до координованості рухів, відчуття ритму, вміння керувати власним тілом;– розвиток швидкісно-силових якостей;– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– розвиток відчуттів різної модальності та їх диференціація (розрізняння).– сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів;розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення. |
| **5.** | ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** |
|  | *Рухливі ігри* | **Учень/учениця****бере участь** у рухливих іграх **застосовує** їх під час активного відпо- чинку: «Сторож і жучка», «Фігури», «Невід», «Зміна місця», «Карасі і щука», «Білі ведмеді», «Кіт і миші», «День і ніч», «Вовк і коза», «Сірий вовк», «Вудка», «До своїх прапорців», «Ворони - горобці», «Влучно в ціль», «Карлики та велетні», «На прогулянку», «Стонога»;**дотримується** правил рухливих ігор та безпеки під час їх проведення.  | Формування і корекція основних рухів;– сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів;– розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості;– формування оптимізму, рішучості, впевненості в собі, взаємодопомоги, дисциплінованості колективізму;– активізація пам’яті, мислення, уяви, словникового запасу.  |
| **6.** | ***Школа сприяння розвитку фізичних якостей*** |
|  | *Вправи для розвитку:**сили;**швидкості;* *витривалості;**гнучкості;**координації;**словник:* лазіння, упор на колінах (присівши), переш-коди, вистрибування, махи руками, нахил тулуба, пружні нахи-ли, «шпагат», «напів-шпагат», зупинка, сигнал;*фразеологія:* це похила площина. Я перелізаю через перешкоду. Ми ви-конуємо повторний біг. Я виконую махові рухи руками (ногами). Він вико-нує широку стійку («шпагат», «напів-шпагат»). Ми ви-стрибуємо вгору. Виконуємо зупинку за зоровим сигналом | **Учень/учениця****застосовує** вправи для розвитку*:**сили:*– вправи з подоланням власної ваги на похилій площині; – лазіння в упорі на колінах та упорі присівши, перелізан-ня через перешкоди з опорою на руки; – вистрибування вгору із присіду;*швидкості:*– повторний біг (3-4)х10м; – прискорення з різних вихідних положень; – біг на місці з максимальною частотою кроків;*витривалості:*– біг почергово з ходьбою;– біг на дистанцію до 400 м;*гнучкості:*– махові рухи руками і ногами у різних напрямках з ампулі-тудою, що поступово збільшується;– нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, – пружні нахили у положенні сидячи; – викрути рук із гімнастичною палицею, пружні рухи у широкій стійці, – «напівшпагат», «шпагат»;– вистрибування вгору із присіду; *координації:* – пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі; – подолання природних перешкод; – пересування із зупинками за зоровим сигналом, під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом,– «човниковий» біг 4х9 м, 3х10 м; - рухливі народні ігри та естафети;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;**дотримується** умов і правил безпеки виконання вправ | – сприяння розвитку динамічної силової витривалості;– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– сприяння розвитку простої рухової реакції;– формування правильного дихання під час ходьби та бігу;– сприяння збільшенню амплітуди рухів у різних суглобах;– покращення еластичності м’язів, зв'язок; * розвиток здатності до збереження статичної та динамічної рівноваги, орієнтації у просторі;

– сприяння розвитку зорового сприйняття, уваги;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| ***7.*** | ***Школа постави*** |
|  | *Загальнорозвивальні вправи без предметів на місці;**загальнорозвивальні вправи в русі;* *загальнорозвивальні вправи з пердмета-ми;*  *вправи на відчуття правильної постави;* *вправи для профілактики плоскостопості;* *словник:* нахил, поворот, присід, напівприсід;*фразеологія:* Я виконую нахил (поворот) голови. Ми присідаємо (напівприсідаємо). Це гімнастична стінка. Ми ходимо з перекатами з п’ят на носки. | **Учень/учениця*****виконує*** *загальнороз-вивальні вправи без**предметів на місці:* – вправи для м’язів: нахили та повороти голови;– вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; для м’язів тулуба з вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи;  – для м’язів живота з вихідного положення лежачи на спині, піднімання в положення сидячи;– для м’язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі; – для м’язів нижніх кінцівок та збільшен-ня рухливості кульшових суглобів: присіди, напівпари-сіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони з різних вихідних положень, вправи на рівновагу;*загальнорозвивальні вправи в русі:** різновиди ходьби, бігу, стрибків

*загальнорозвивальні вправи з пердметами:* – з гімнастичною палицею;*вправи на відчуття правильної постави:*- біля гімнастичної стінки; *вправи для профілактики плоскостопості:*- ходьба на носках, з перекатами з п’ят на носки, «гусінь», «ведмідь клишоногий», ходьба, біг, стрибки; **дотримується** вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | – формування правильного дихання під час виконання вправ;– розвиток здатності до розслаблення м’язів– зміцнення м’язового корсету; – покращення еластичності м’язів, зв'язок; – подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості. – розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– корекція вад основних видів рухів: ходьба, біг стрибки;– формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскос-топості, клишоногості);– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |

**Орієнтовані навчальні нормативи і вимоги**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***1. Школа культури рухів із елементами гімнастики*** |
| Стройові команди і прийоми:а) команди «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!;б) повороти «Праворуч!», «Ліворуч»;в) поворот «Кругом!» | а) | а), б) | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в) |
| Комплекси:а) ранкової гігієничної гімнастики;б) для формування правильної постави;в) для запобігання плоскостопостіг) фізкультурної паузи | не виконує жодного | 1 | 2 | 3 |
| Акробатичні елементи на вибір:а) групування сидячи;б) перекати у групуванні;в) перекид боком | не виконує жодного | 1  | 2 | 3 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) дівчатка хлопчики | 23 | 35 | безпечний рівень58 | результат вищий за безпечний рівень |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики | 10 | 21 | безпечний рівень42 | результат вищий за безпечний рівень |
| Підтягування у висі лежачи (разів) дівчатка хлопчики | 23 | 45 | безпечний рівень67 | результат вищий за безпечний рівень |
| Ста-тична рівно-вага, с | із заплющеними очима дівчатка хлопчики | 11 | 22 | безпечний рівень33 | результат вищий за безпечний рівень |
| з відкритими очима  дівчатка хлопчики | 77 | 88 | безпечний рівень99 | результат вищий за безпечний рівень |
| ***2. Школа пересувань*** |
| «Човниковий біг» 4 х 9 м (с) дівчатка хлопчики | 15,815,4 | 15,114,7 | безпечний рівень14,113,7 | результат вищий за безпечний рівень |
| Чергування ходьби та бігу до 1000м (м) дівчатка хлопчики | 400600 | 600800 | безпечний рівень8001000 | результат вищий за безпечний рівень |
| Ходьба до цілі із заплющеними очима, см дівчатка хлопчики | 125145 | 115130 | 110115 | 9590 |
| Танцювальні кроки, на вибір: а) приставний крок; б) крок галопу;в) крок польки;г) танцювальна комбінація на 32 такти | 1 | 2 | 3 | танцювальна комбінація |
| Лазіння та пере лазіння на вибір:а) по горизонтальній лаві в упорі стоячи на колінах;б)по похилій лаві в упорі стоячи на колінах;в) по гімнастичній стінці;г) через перешкоду висотою до 80 см | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***Плавання:*** а) ходьба по дну;б) «медуза» або «зірочка»;в) ковзання на грудях;г) ковзання на спині  | а) | а), б) | в) або г) | б), в), г) |
| ***3. Школа м’яча*** |
| Метання малого м’яча з-за голови у ціль (1х1м) з відстані 6м із 5 спроб (попадань) хлопчики дівчатка | 1жодного попадання | 21 | 32 | 43 |
| Ведення м’яча на місці:а) правою рукою або лівою рукою (ударів) хлопчики дівчатка | 3 і менше2 і менше | 43 | 75 | 107 |
| Зупинка м’яча, що котиться підошвою із 5 спроб хлопчики дівчатка | 1 або жодної зупинкижодної зупинки | 21 | 32 | 43 |
| ***4. Школа стрибків*** |
| Стрибок у довжину з місця (см) дівчатка хлопчики | 6070 | 6575 | безпечний рівень7585 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибок у висоту з прямого розбігу (см) дівчатка хлопчики | менше 40менше 50 | 4050 | безпечний рівень5060 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибки через скакалку на двох ногах (разів) дівчатка хлопчики | менше 6менше 4 | 64 | 86 | 108 |
| ***5. Школа активного відпочинку (рекреація)*** |
| Вміння грати у народні та рухливі ігри (кількість ігор) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***6. Школа постави*** |
| Комплекси:а) формування правильної постави;б) для запобігання плоскостопості. | не виконує жодного | 1 | 2 | 3 |

**2-й клас**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати |
| **І.** | **Теоретико-методичні знання** |
|  | Рухова активність протягом дня. Значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики вдома. Значення і зміст фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань. Правила особистої гігієни. Профілактика травматизму та шкідливих звичок. Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Руховий режим дня і загальний вплив фізичних навантажень на організм. Гігієнічні основи загартування. Значення бігових вправ. | **Учень/учениця*****має уявлення*** про: – значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики вдома;– значення i зміст фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань, значення бігових вправ;– про загартування як засіб зміцнення здоров’я;***називає:*** основні фізичні якості: сила, швидкість, витрива-лість, гнучкість;***пояснює*** значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкуль-турних хвилинок та фізкультурних пауз; ***дотримується*** правил:**-** рухливих ігор; - безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами | Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами;– вербалізація знань та уявлень про власний організм;– сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація;– розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання;– формування мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я на основі усвідомлення, що здоров’я – це найвища соціальна цінність |
| **ІІ.** | **Способи рухової діяльності** |
| ***1.*** | ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** |
|  | *Організовуючі вправи;**словник:* «Розійдись!», «Ширше крок!», «Кругом!», перешикування, колона, шеренга, скакалка, сід, вис;*фразеологія:* ми виконали команду «Розійдись!» («Ширше крок!», «Кругом!»). Ми виконуємо перешикування з колони по одному в колону по два.*загальнорозвивальні вправи**словник:* імітація, прапорець, постава, плоскостопість, скакалка;*фразеологія:* виконую вправу з гімнастичною палицею. У мене правильна постава. Виконуємо вправи ранкової гігієнічної гімнастики;*вправи на положення тіла у просторі:* *– сіди,* *– упори,*– *виси,**– елементи акроба-тики;**словник:* сід, вис, упор, акробатика, групування, перека-ти, перекид, підтягування;*фразеологія:* я вико-ную сід ноги нарізно. Це сід на п’ятах. Виконую підтягування. Це перекат у групу-ванні. Я виконав перекид уперед. Він стоїть на лопатках із зігнутими ногами | **Учень/учениця:****виконує:** *організовуючі вправи:*– команди «Розійдись!», «Ширше крок!»; поворот «Кругом!», розподіл на 1-2, по порядку;- перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і навпаки за розподілом;- перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і навпаки за розпо-ділом; перешикуван-ня із колони по одному в колону по три (чотири) спосо-бом послідовних поворотів ліворуч за раніше позначеними орієнтирами; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем *загальнорозвивальні вправи:*– для формування правильної постави та профілактики плоско-стопості; – комплекси ранкової гімнастики без пред-мета (імітаційного характеру), з гімнас-тичною палицею, прапорцями, мячем, скакалкою; – комплекси фізкультурних пауз та фізкультурних хвилинок; *вправи на положення тіла у просторі:*– сіди (ноги нарізно, на п’ятах, зігнувши ноги); – упори (лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях); – виси (на зігнутих руках, стоячи позаду, зависом однією ногою, зависом двома ногами), підтягування у висі (хлопчики), у висі лежачи (дівчатка);*елементи акробати-ки:* – перекати у групуванні;- перекид уперед;- стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами; ***дотримується*** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами та безпеки на уроках фізичної культури;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Формування навичок самостій-ного орієнтування у макропросторі;– подолання недо-ліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості; – формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскос-топості);– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій;– розвиток здатності до координованості рухів;– подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості. – розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| ***2.*** | ***Школа пересувань*** |
|  | *Ходьба;* *словник:* «протихід», «змійка», зупинка, сигнал;*фразеологія:* він ходить «протиходом» «змійкою). Ми зупиняємось на зоровий сигнал. Ми ходимо по гімнастичній лаві.*біг;**словник:* зупинка, стрибок, сигнал, старт, «човниковий» біг;*фразеологія:* він біжить зі зміною напрямку, спиною вперед. Я виконую біг з високого старту. Я зупинився стрибком (у кроці). Ми чергуємо ходьбу і біг;*танцювальні кроки;**словник:* убік, вперед, назад, крок, галоп, полька, танець;*фразеологія:* він танцює приставним кроком убік (вперед, назад). Я виконую крок польки (галопу);*лазіння та перелізання;**словник:* горизонтальна, похила, гімнастична лава, гімнастична стінка, перелізання, перешкода, підлізання;*фразеологія:* він лізе по похилій гімнастичній лаві. Я лізу по гімнастичній стінці. Виконуємо перелізання через перешкоду;*пересування на лижах:*  *лижні ходи,* *спуски,* *підйоми,* *гальмування;**словник:* лижі, спуск, підйом, гальмування, падіння;*фразеологія:* він виконує одночасний одно кроковий хід. Я гальмую палицями. Ми спускаємось в основній стійці; *вправи на суші;**вправи у воді;**словник:* плавання, суша, вода, імітація, плавець, дно, перехресний (приставний) крок, занурення, «поплавок», «меду-за», «зірочка»;*фразеологія:* ми виконуємо вправи на суші. Він імітує рухи плавця. Ми виконуємо рухи ніг (рук), як у кролі на грудях (спині). Ми виконуємо ковзання на грудях (спині)  | **Учень/учениця*****виконує*** *ходьбу:** «протиходом»,

«змійкою»;– із зупинкою за зоровим сигналом;– із вантажем (мішечки) на голові;– по підвищеній опорі приставними кроками правим і лівим боком, на носках (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук почергово з поворотами, присіданнями;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*біг:*– зі зміною напрямку, спиною вперед;– із зупинками стрибком та у кроці за зоровим сигналом; - «човниковий» біг 4 х 9 м; - біг із високого старту 30 м; - біг почергово з ходьбою до 1000 м;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*танцювальні кроки:*- приставний крок убік, вперед, назад; - крок галопу; - крок польки; - елементи україн-ських народних танців;– ритмічні завдання –– танцювальна комбінація на 32 такти; **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;л*азіння та перелізання:*– по похилій лаві (кут 45°) в упорі присівши; - по гімнастичній стінці у різних напрямках; - перелізання через перешкоду, висотою до 100 см довільним способом; підлізання під перешкодою; - по горизонтальній та похилій (кут 20°) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах; - по гімнастичній стінці у різних напрямках; - перелізання через перешкоду, висотою до 80 см довільним способом; підлізання під перешкодою;  **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*пересування на лижах* до 500 м: - лижні ходи: одночасний однокро-ковий, одночасний двокроковий, попере-мінний двокроковий;– спуски в основній стійці;– підйоми cтупаючим і ковзним кроком; – гальмування палицями, падінням**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*плавання:**вправи на суші*– вправи для ознайомлення з рухами ніг, як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині; *вправи у воді:*- багаторазові видихи у воду;- вправи для ознайомлення з рухами ніг, як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині біля нерухомої опори, у безопорному положенні;– вправи для ознайомлення з рухами рук, як у плаванні стилем кроль на грудях; – вправи для навчання дихання; – вправи на спливання («попла-вок», «медуза», «зірочка»); ковзання на грудях та на спині;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;**дотримується** правил безпеки під час виконання видів пересувань | Корекція вад основних видів рухів: ходьба, біг;– збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння різнома-нітних видів ходьби, бігу;– корекція функцій вестибулярного апарату;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– досягнення відпо-відного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей (швидкості, координації, гнуч-кості, витривалості, координованості рухів);– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом;– послаблення негативних емоцій, формування есте-тичних почуттів;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– корекція координаційних здібностей, здатнос-ті до збереження рівноваги, орієнту-вання у просторі, сприяння розвитку функцій вестибу-лярного апарату;– розвиток кінестетичних відчуттів на основі переключення глухих учнів на дії контролю та самоконтролю;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;–формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посиль-них перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витрива-лості та при навчанні нових рухових дій;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– корекція вад опорно-рухового апарату, формуван-ня правильної постави; – сприяння формуванню життєво важливих та оздоровчо-гігієнічних навичок;– профілактика вад хребта; – загартування організму; – розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| ***3.*** | ***Школа м’яча*** |
|  | *Вправи з малим м’ячем (тенісним або гумовим);**словник:* м’яч, підкидання, відскок, метання, щит, горизонтальна ціль;*фразеологія:* ми виконуємо вправи з малим м’ячем. Він метає м’яч у щит. Я метаю м’яч із-за голови; *вправи з великим м’ячем**(гумовим, футболь-ним № 3, волейболь-ним, для міні-бас-кетболу;)* *словник:*  м’яч, підкидання, відскок, колона, коло, шеренга, удар, ступня;*фразеологія:* ми виконуємо вправи з великим м’ячем. Він передає м’яч з рук у руки. Ми передаємо м’яч над головою (під ногами). Він виконує удар внутрішньою (зовнішньою) стороною ступні  | **Учень/учениця****виконує:** *вправи з малим м’ячем:*– метання малого м’яча у щит (1 х 1 м) із відстані 8–10 м на висоті 2–3 м; – метання малого м’яча у горизон-тальну ціль шириною 2 м з відстані 6–8 м; – метання малого м’яча з-за голови надальність;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*вправи з великим м’ячем:*– кидки м’яча знизу із положення сидячи та стоячи;– передавання і ловіння м’яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках); – передачі м’яча двома руками з ударом об підлогу;– ведення м’яча у кроці правою та лівою рукою; – зупинки м’яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні;– удари внутрішньою стороною ступні по м’ячу, що котиться; – ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійок); **дотримується** правил безпеки під часзанять із м’ячем;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем; | Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів;– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;* розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій;

– розвиток швид-кості реагування та переключення;– корекція здоров’я і фізичного розв-итку шляхом застосування спеці-альних засобів і методів, які сприя-ють підвищенню функціональних можливостей, що зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи;– розвиток точності, ритмічності, пластичності рухів;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **4.** | ***Школа стрибків*** |
|  | *Стрибки:* *стрибки зі скакалкою;**стрибки у глибину;**стрибки у висоту;**стрибки у довжину;**словник:* поворот 45° (90°, 180°), застрибування, зістрибування, розбіг;*фразеологія:* ми виконуємо стрибки зі скакалкою на двох ногах. Я стрибаю у глибину з висоти. Стрибаємо в глибину різко вигнувшись. Він стрибнув у довжину із присіду в присід | **Учень/учениця****виконує:** *стрибки:*– на місці з пово-ротами на 45°, 90°, 180°, по «купинах», – вистрибування із присіду;*стрибки зі скакалкою:* – на двох ногах, на двох ногах із проміжними стриб-ками на місці; – поперемінно відштовхуючись ногами на місці, обертаючи скакалку вперед; – стрибки через довгу скакалку, яка обер-тається вперед;*стрибки у глибину:*– з висоти до 80 см із м’яким призем-ленням; – різко вигнувшись із висоти 60–80 см;*стрибки у висоту:*– стрибки через перешкоди висотою до 50см поштовхом однією та двома ногами; – із прямого розбігу (через гумову мотузку); – застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двох ніг;*стрибки у довжину:*– з місця поштовхом однієї та двох ніг; – стрибки у довжину із присіду в присід;– стрибки двома ногами на задану довжину (20 см, 30 см) з відкритими і заплющеними очима **дотримується** правил безпеки під час занять стрибками **знає:** словник та фразеологію вивчених тем;**дотримується** правил безпеки під часзанять стрибковими вправами | Розвиток здатності до координованості рухів, відчуття ритму, вміння керувати власним тілом;– розвиток швидкісно-силових якостей;– розвиток точності, ритмічності рухів;* розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій;

сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів;– розвиток кінестетичних відчуттів на основі переключення глухих учнів на дії контролю та самоконтролю;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення. |
| **5.** | ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** |
|  | *Рухливі ігри* | **Учень/учениця****бере участь** у рухливих іграх та **грає** в них під час активного відпочинку:*до школи культури рухів:*– «Заборонений рух», «Виставка картин», «Світлофор», «Мак», «Дрова»;*для школи пересу-вань:*«Космонавти», «Гуси», «Сірий кіт», «Альпіністи», «Виклик номерів», «Бездомний заєць», «Садіння картоплі»;*естафети;**на лижах:* «Драбинка», «На гору та й з гори»;*для плавання:* «Поплавки», «Стріли»;*для школи стрибків:* «Грибок», «Через купини та пеньки», «Вовк у канаві», «Зайці в городі»;*для школи м’яча:*«Гонка м’ячів», «М’яч сусідові», «М’яч середньому», «Влучно в ціль», «Снайпери»; **дотримується** правил рухливих ігор та безпеки під час їх проведення  | Формування і корекція основних рухів;– сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів;– розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості;– формування оптимізму, рішучості, впевненості в собі, взаємодопомоги, дисциплінованості колективізму;– активізація пам’яті, мислення, уяви, словникового запасу;– розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності пере-живань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану; |
| **6.** | ***Школа сприяння розвитку фізичних здібностей*** |
|  | *Вправи для розвитку:**сили;**швидкості;* *витривалості;**гнучкості;**координації;**словник:* лазіння, упор на колінах (присівши), переш-коди, вистрибування, махи руками, нахил тулуба, пружні нахи-ли, «шпагат», «напів-шпагат», зупинка, сигнал;*фразеологія:* це похила площина. Я перелізаю через перешкоду. Ми ви-конуємо повторний біг. Я виконую махові рухи руками (ногами). Він вико-нує широку стійку («шпагат», «напів-шпагат»). Ми ви-стрибуємо вгору. Виконуємо зупинку за зоровим сигналом | **Учень/учениця****застосовує** вправи для розвитку*:**сили:*– вправи з подоланням власної ваги на похилій площині; – лазіння в упорі на колінах та упорі присівши, перелізан-ня через перешкоди з опорою на руки; – вистрибування вгору із присіду;*швидкості:*– повторний біг (3-4)х10м; – прискорення з різних вихідних положень; – біг на місці з максимальною частотою кроків;*витривалості:*– біг почергово з ходьбою;– біг на дистанцію до 400 м;*гнучкості:*– махові рухи руками і ногами у різних напрямках з ампулі-тудою, що поступово збільшується;– нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи, – пружні нахили у положенні сидячи; – викрути рук із гімнастичною палицею, пружні рухи у широкій стійці, – «напівшпагат», «шпагат»;– вистрибування вгору із присіду; *координації:* – пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі; – подолання природних перешкод; – пересування із зупинками за зоровим сигналом, під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом,– «човниковий» біг 4х9 м, 3х10 м; - рухливі народні ігри та естафети;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;**дотримується** умов і правил безпеки виконання вправ | – сприяння розвитку динамічної силової витривалості;– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– сприяння розвитку простої рухової реакції;– формування правильного дихання під час ходьби та бігу;– сприяння збільшенню амплітуди рухів у різних суглобах;– покращення еластичності м’язів, зв'язок; * розвиток здатності до збереження статичної та динамічної рівноваги, орієнтації у просторі;

– сприяння розвитку зорового сприйняття, уваги;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| ***7.*** | ***Школа постави*** |
|  | *Загальнорозвивальні вправи без предметів на місці;**загальнорозвивальні вправи в русі;* *загальнорозвивальні вправи з пердмета-ми;*  *вправи на відчуття правильної постави;* *вправи для профілактики плоскостопості;* *словник:* нахил, поворот, присід, напівприсід;*фразеологія:* Я виконую нахил (поворот) голови. Ми присідаємо (напівприсідаємо). Це гімнастична стінка. Ми ходимо з перекатами з п’ят на носки. | **Учень/учениця*****виконує*** *загальнороз-вивальні вправи без**предметів на місці:* – вправи для м’язів: нахили та повороти голови;– вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; для м’язів тулуба з вихідних положень стоячи, сидячи, лежачи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи;  – для м’язів живота з вихідного положення лежачи на спині, піднімання в положення сидячи;– для м’язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі; – для м’язів нижніх кінцівок та збільшен-ня рухливості кульшових суглобів: присіди, напівпари-сіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони з різних вихідних положень, вправи на рівновагу;*загальнорозвивальні вправи в русі:** різновиди ходьби, бігу, стрибків

*загальнорозвивальні вправи з пердметами:* – з гімнастичною палицею;*вправи на відчуття правильної постави:*- біля гімнастичної стінки; *вправи для профілактики плоскостопості:*- ходьба на носках, з перекатами з п’ят на носки, «гусінь», «ведмідь клишоногий», ходьба, біг, стрибки; **дотримується** вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | – формування правильного дихання під час виконання вправ;– розвиток здатності до розслаблення м’язів– зміцнення м’язового корсету; – покращення еластичності м’язів, зв'язок; * подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості.

– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– корекція вад основних видів рухів: ходьба, біг стрибки– формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскос-топості, клишоногості);– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |

**Орієнтовані навчальні нормативи і вимоги**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***1. Школа культури рухів із елементами гімнастики*** |
| Стройові команди і прийоми:а) команди «Розійдись!», «Коротше крок!»; «Ширше крок!;б) поворот «Кругом!»;в) розподіл на 1–2, по порядку;г)перешикування з однієї шеренги у дві розподілившись | а) | а), б) | а), б), в)  | а), б), в), г) |
| Комплекси:а) ранкової гігієничної гімнастики;б) для формування правильної постави;в) для запобігання плоскостопостіг) фізкультурної паузи | 1 із незначними помилками | 2 | 3 | 4 |
| Акробатичні елементи на вибір:а) перекид уперед;б) стійка на лопатках із зігнутими ногами;в) стійка на лопатках | не виконує жодного елемента | 1 із незначними помилками | 2 | 3 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) дівчатка хлопчики | 34 | 56 | безпечний рівень710 | результат вищий за безпечний рівень |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики | 20 | 31 | безпечний рівень42 | результат вищий за безпечний рівень |
| Підтягування у висі лежачи (разів) дівчатка хлопчики | 34 | 56 | безпечний рівень79 | результат вищий за безпечний рівень |
| Ста-тична рівно-вага, с | із заплющеними очима дівчатка хлопчики | 55 | 66 | безпечний рівень77 | результат вищий за безпечний рівень |
| з відкритими очима  дівчатка хлопчики | 99 | 1111 | безпечний рівень1313 | результат вищий за безпечний рівень |
| ***2. Школа пересувань*** |
| «Човниковий біг» 4 х 9 м (с) дівчатка хлопчики | 15,615,2 | 14,814,4 | безпечний рівень14,013,8 | результат вищий за безпечний рівень |
| Чергування ходьби та бігу до 1000м (м) дівчатка хлопчики | 600700 | 700800 | безпечний рівень8001000 | результат вищий за безпечний рівень |
| Ходьба до цілі із заплющеними очима, см дівчатка хлопчики | 115125 | 100115 | 95100 | 9085 |
| Танцювальні кроки, на вибір: а) приставний крок; б) крок галопу;в) крок польки;г) танцювальна комбінація на 32 такти | 1 | 2 | 3 | танцювальна комбінація |
| Лазіння та пере лазіння на вибір:а) по горизонтальній лаві в упорі стоячи на колінах;б)по похилій лаві в упорі стоячи на колінах;в) по гімнастичній стінці;г) через перешкоду висотою до 80 см | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Пересування на лижах:а) поперемінний двокроковий хід;б) одночасний двокроковий хід;в) спуски в основній стійці;г) підйоми ковзним кроком | г) | в), г) | а), в), г) | а), б), в), г) |
| Плавання: а) «поплавок» («медуза» або «зірочка»);б) багаторазові видихи у воду з опусканням обличчя;в) ковзання на грудях та на спині;г) ковзання на грудях із роботою ніг, як при плаванні стилем кроль на грудях | а) | а), б) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| ***3. Школа м’яча*** |
| Метання малого м’яча з-за голови у ціль (1х1м) з відстані 8 м із 5 спроб (попадань) хлопчики дівчатка | 1жодного попадання | 21 | 32 | 43 |
| Передача м’яча ударом об підлогу із 10 передач з відстані 4м (кількість точних передач): хлопчики дівчатка | 3 і менше2 і менше | 54 | 75 | 97 |
| Зупинка м’яча що котиться підошвою із 5 спроб (кількість зупинок) хлопчики  дівчатка | 2 і менше1 | 22 | 43 | 54 |
| ***4. Школа стрибків*** |
| Стрибок у довжину з місця (см) дівчатка хлопчики | 7075 | 7580 | безпечний рівень8595 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибок у висоту з прямого розбігу (см) дівчатка хлопчики | менше 55менше 60 | 6065 | безпечний рівень6570 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибки через скакалку на двох ногах (разів) дівчатка хлопчики | менше 8менше 6 | 86 | 108 | 1510 |
| ***5. Школа активного відпочинку (рекреація)*** |
| Вміння грати у народні та рухливі ігри (кількість ігор) | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***6. Школа постави*** |
| Комплекси:а) формування правильної постави;б) для запобігання плоскостопості | не виконує жодного | 1 | 2 | 3 |

**3-й клас**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати |
| **І.** | **Теоретико-методичні знання** |
|  | Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. Фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень. Дихання під час виконання фізичних вправ. Основні правила загартування. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами | **Учень/учениця*****має уявлення*** про*:*– фізичні навантаження та реакція на них серцевих скорочень; – різновиди фізичних вправ: загальнорозвивальні, підвідні, змагальні; ***називає:***– основні правила загартування; ***дотримується*** *р*ухового режиму молодшого школяра; правил дихання під час ви-виконання фізичних вправ; правил щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави; правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами | Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами;– вербалізація знань та уявлень про власний організм;– сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація;– розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. |
| **ІІ.** | **Способи рухової діяльності** |
| ***1.*** | ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** |
|  | *Організовуючі вправи**загальнорозвивальні вправи**словник:* перешикування, поворот, шеренга, постава, профілактика, гімнастика*фразеологія:*ми перешиковуємося способом послідовних поворотів. Виконуємо вправи для профілактики плоскостопості.*Вправи на положення тіла у просторі:**сіди,**упори,* *виси, та упори**елементи акробатики**словник:* сід, вис, упор, акробатика, групування, перекати, перекид, підтягування;*фразеологія:* я виконую сід ноги нарізно. Це сід на п’ятах. Виконую підтягування. Це перекат у групу-ванні. Я виконав перекид уперед. Він стоїть на лопатках із зігнутими ногами | **Учень/учениця*****виконує*** *підготовчі вправи:*– перешикування із колони по одному в колону по три (по чотири) способом послі-довних поворотів ліворуч; – перешикування з однієї шеренги уступами за розрахунком на 9, 6, 3, на місці; *загальнорозвивальні вправи:*– для формування правильної постави з гімнастичними палицями; – для профілактики плоскостопості; – комплекси ранкової гігієнічної гімнастики із предметами (малі м’ячі, скакалки) та без предмета;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;***складає і виконує*** *комплекси фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок;* ***розрізняє*** *положення тіла у просторі**і виконує:****–***нахили тулуба у сіді з різними положеннями ніг; – перехід із сіду на правому стегні у сід на лівому стегні;*виси, та упори:*– згинання і розгинання рук в упорі на стегнах, в упорі лежачи;– перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи боком навпаки; – упор на перекладині; – із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед, перехід у вис присівши; – із упору на низькій перекладині зіскок махом назад; – підтягування у висі лежачи; – розмахування у висі на високій перекладині; – підтягування у висі (хлопці);*елементи акробатики:*– перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши; – два перекиди вперед злитно; – «міст» із положення лежачи;– стійка на лопатках зігнувши ноги;– перекати в різні сторони з різних поло­жень групувань;**дотримується** правил безпеки під час занять;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;  | Формування навичок самостій-ного орієнтування у макропросторі;– подолання недо-ліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості; – розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– сприяння розвитку гнучкості;– розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій;– розвиток здатності до координованості рухів;– подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості. – розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **2.**  | ***Школа пересувань*** |
|  | *Ходьба* ;*словник:* діагональ, довжина, стегно, переступання;*фразеологія:* я іду по діагоналі. Ми ходимо зі зміною довжини кроку (напрямку). Я іду приставним правим (лівим) боком;*біг;**словник: д*іагональ, старт, канава, бар’єр, лабіринт;*фразеологія:* Ми біжимо «проти ходом», «змійкою». Ми біжимо та долаємо перешкоди. Ми чергуємо ходьбу і біг.*танцювальні кроки;**словник:* притупування, «вірьовочка», «вихилясник», «припадання»;*фразеологія:* він виконує крок з притопуванням;*лазіння і перелізання;**словник:* горизонтальна, похила, гімнастична лава, гімнастична стінка, перелізання, перешкода, підлізання, канат, підповзання;*фразеологія:* він лізе по похилій гімнастичній лаві. Я лізу по гімнастичній стінці. Виконуємо перелізання через перешкоду. Ми долаємо лазінням смугу із перешкодами;*пересування на лижах: лижні ходи,*  *спуски,* *підйоми, гальмування;**словник:* лижі, спуск, низька стійка, підйом, гальму-вання, падіння;*фразеологія:* він виконує безкроковий (поперемін-ний, двокроковий) хід. Я спускаюсь у низькій стійці. Ми гальмуємо «плугом», «напівплугом». *пересування на ковзанах;* *словник:* ковзани, ковзаняр, ковзання, переступання;*фразеологія:* він ходить на ковзанах поперемінно на одній нозі. Я виконую поворот переступанням*плавання:* *вправи на суші;*   *вправи у воді;**словник:* стрибок, видих,ковзання, дистанція;*фразеологія:* ми стрибаємо у воду з бортика. Він робить багаторазові видихи у воді. Ми ковзаємо на грудях по воді | **Учень/учениця****виконує:***ходьбу:*– по діагоналі, ходьбу зі зміною частоти кроку; – із прискоренням та уповільненням; – зі зміною довжини кроку; ходьбу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; – по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) з високим підніманням стегна, з переступанням предметів, приставним кроком правим і лівим боком, із присіданнями та поворотами пересту-панням із різними положеннями рук;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*біг:*– «протиходом», «змійкою», по діагоналі; – із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, з високого старту), – із подоланням перешкод (умовна канава, шириною до 1м, бар’єр, висотою до 50см, лабіринт тощо), «човниковий» біг 4х9 м, біг зі зміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом; – біг 30 м, рівномірний біг почергово з ходьбою до 1000м; – рівномірний біг до 900м;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*танцювальні кроки:*– кроки з притупуванням, «вірьовочка», «вихилясник», «припадання», найпростіші комбінації з елементів українського танцю; – ритмічні завдання;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*лазіння і перелізання:*–– по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45°) однойменними та різнойменними способами; – гімнастичній стінці різнойменними та однойменним способом (угору, вниз, по діагоналі, праворуч, ліворуч на різній висоті); – гімнастичній стінці з переходом на похилу гімнастичну лаву і навпаки; – гімнастичній стінці з вантажем на голові (мішечки, картонні квадрати тощо); – захват каната ногами у положенні сидячи; – лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою (лежачи на спині на похилій лаві); – перелізання через перешкоди, висотою до 100 см; – подолання лазінням, перелізанням та підпов-занням смуги із 3–5 перешкод;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*пересування на лижах* 1000 м вивченими ходами;*лижні ходи:*- одночасний безкроковий, поперемінний, двокроковий– спуски у низькій стійці;– підйоми "драбинкою";– гальмування «плугом», «напівплугом»;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*пересування на ковзанах:*– підготовчі вправи: ходьба на ковзанах стійки поперемінно на одній нозі пружні присідання;– посадка ковзаняра ковзання по прямій;– повороти переступанням праворуч та ліворуч;– гальмування переступанням;– біг до 200;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*плавання:**вправи на суші:*– загальнорозвивальні;– імітаційні;*вправи у воді:*– стрибок у воду з бортика;– багаторазові видихи у воду із зануренням;– рухи руками ногами як у плаванні стилем кроль на грудях;– узгодження рухів руками із диханням;– ковзання на грудях з подальшим залученням роботи ніг рук дихання;– подолання дистанції до 15 м вивченим способом;**дотримується** правил безпеки під час занять пов’язаних із пересуваннями;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Корекція вад основних видів рухів: ходьба, біг;– збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння різнома-нітних видів ходьби, бігу;– корекція функцій вестибулярного апарату;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей (швидкості, координації, гнуч-кості, витривалості, координованості рухів);– розвиток швидкості реакції на зоровий сигнал; – розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– корекція координаційних здібностей, здатності до збереження рівноваги, орієнтування у просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату;– розвиток кінестетичних відчуттів на основі переключення глухих учнів на дії контролю та самоконтролю;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– 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;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– корекція здатності до збереження динамічної рівноваги;– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення;вад опорно-рухового апарату, формування правильної постави; – сприяння формуванню життєво важливих та оздоровчо-гігієнічних навичок;– профілактика вад хребта; – загартування організму; – розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **3.** | ***Школа м’яча*** |
|  | *Вправи з малим м’ячем**(тенісним або гумовим);**словник:* м’яч, підкидання, кидок, перекидання, метання;*фразеологія:* ми виконуємо вправи з малим м’ячем. Він підкидає м’яч під час ходьби. Я метаю м’яч «із-за спини через плече»; *вправи з великим м’ячем**– елементи баскетболу (м’яч для міні-баскетболу);**словник:*  баскетбол, ловіння, відскок;*фразеологія:* ми виконуємо передачу м’яча двома руками від грудей. Я ловлю м’яч після відскоку від підлоги. Ми ведемо м’яч на місці;*елементи футболу (м’яч футбольний № 3);**словник:*  футбол, удар, ведення, стійка, жонглювання;*фразеологія:* ми виконуємо удари внутрішньою (середньою) частиною підйому. Я веду м’яч між стійками. Ми жонглюємо м’ячі | **Учень/учениця****виконує:**в*прави з малим м’ячем:*- підкидання м’яча під час ходьби почергово лівою і правою рукою; - із положення стоячи спиною до стіни, кидки м’яча у стіну, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням; - перекидання м’яча правою рукою в ліву через плече за спиною; - метання м’яча «із-за спини через плече» на дальність із місця, у вертикальну ціль (мішень 1х1 м) на висоті 3 м з відстані 8–10 м; - метання м’яча у горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 10–12 м;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем*вправи з великим м’ячем:**елементи баскетболу:*- тримання баскетбольного м’яча; - передачі м’яча двома руками від грудей на місці; - ловіння м’яча; - передачі м’яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги; - ведення м’яча на місці та під час ходьби правою і лівою рукою;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*елементи футболу:*– удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5м, довжиною 8–10м) та горизонтальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8–10 м); – ведення м’яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок; – вкидання м’яча в ноги партнеру з місця; – жонглювання м’ячем (хлопчики), повітряною кулькою (дівчатка); **дотримується** правил безпеки на заняттях із м’ячем;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів;– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– розвиток швид-кості реагування та переключення;– розвиток точності, ритмічності, рухів;– розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення;– корекція здоров’я і фізичного розвитку шляхом застосування спеціальних засобів і методів, які сприяють підвищенню функціональних можливостей, що зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **4.** | ***Школа стрибків*** |
|  | *Стрибки*:  *стрибки зі скакалкою;**стрибки у висоту;* *стрибки у довжину;**словник:*розбіг, мотузка, поштовх ноги, мати, стрибок «у кроці», «по купинах»;*фразеологія:*Я стрибаю обертаючи скакалку вперед. Ми виконуємо стрибок способом «зігнувши ноги». Він застрибує на перешкоди | **Учень/учениця****виконує:** *стрибки зі скакалкою:*- на одній нозі; - на двох ногах; - обертаючи скакалку вперед і назад;*стрибки у висоту:*- з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом «зігнувши ноги» з 5–7 кроків розбігу; - стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із діставанням підвішених предметів; - застрибування на м’які перешкоди (гімнастичні мати, висотою до 80см;*стрибки у довжину:*- з місця; - з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги»; - стрибки «у кроці»;- стрибки «по купинах»;**дотримується** правил безпеки під час занять стрибками;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Розвиток здатності до координова-ності рухів, відчуття ритму, вміння керувати власним тілом;– розвиток швидкісно-силових якостей;– сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів;– розвиток кінестетичних відчуттів на основі переключення глухих учнів на дії контролю та самоконтролю;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **5.** | ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** |
|  |  | **Учень/учениця*****бере участь*** у*рухливих*та спортивних *іграх*,***грає***в них під час активного відпочинку:*для школи культури рухів:*– «Клас, струнко!»,– «Вгадай, чий голос?»;*для школи пересувань:* –  «Гуси-лебеді»,– «Квач»,– «Команда швидконогих»,–  «Білі ведмеді»,– «Горішки»,–  «Повінь»,– «Запорожець на Січі»;*на лижах:*– «Сороконіжка»,–  «На одній лижі»,–  «Ланцюжок»,– «Лижники, на місця!»;*на ковзанах:*–  «Каруселі»,– «Потяг»,– «Виклик номерів»;*для плавання:*–  «Водолази»,– «Поверни м’яч!»,*естафети:**для школи стрибків:*– «У річку, гоп!»,– «Переправа через річку»,– «Гречка»,– «Пень»;*для школи м’яча:*– «Влучи в ціль!»,– «Мисливці і качки»,– «Передав – сідай!»,– «Наввипередки за м’ячем»,– «Зустрічна естафета»,–  «Грай та не втрачай»,– «Найкраща пара»; ***дотримується*** правил рухливих ігор таправил безпеки під час гри | Формування і корекція основних рухів;– сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів;– розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості;– формування оптимізму, рішучості, впевненості в собі, взаємодопомоги, дисциплінованості колективізму;– активізація пам’яті, мислення, уяви, словникового запасу;– розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану |
| **7.** | ***Школа сприяння розвитку фізичних якостей*** |
|  | *Вправи для розвитку:**– сили;**– швидкості;**– витривалості;**– гнучкості;**– координації рухів**словник:*обтяження, вистрибування, обруч, прискорення, розтягування, перекидання;*фразеологія*: я піднімаю прямі ноги. Ми вистрибуємо вгору. Ми їдемо на велосипеді. Я виконую вправи на розтягування | *сили:*– вправи з подоланням власної ваги на похилій площині; – у положенні лежачи на спині піднімання прямих ніг до кута 90°; – у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1кг; – підтягування у висі лежачи на низькій перекладині; – підтягування у висі на перекладині (хлопці); – загальнорозвивальні вправи з обтяженням в обох руках (вага 200г); – стрибки у довжину з місця; – вистрибування вгору із положення у присіді;*швидкості:*– біг за м’ячем, обручем, що котиться; – прискорення до 10 м; – підкидання і ловіння малого м’яча почергово правою і лівою рукою; – удари м’яча об стіну і ловіння його; – біг із високим підніманням стегна у положенні упору;*витривалості:*– рівномірний біг у повільному темпі (до 6 хв можливий перехід на ходьбу, враховуючи індивідуальні особливості учня); - пересування на лижах (до 2 км); – катання на ковзанах; роликових ковзанах, – піші прогулянки;– їзда на велосипеді;*гнучкості:*– рухи руками, ногами і тулубом із поступовим збільшенням амплітуди рухів;– вправи біля гімнастичної стінки: пружні нахили тулуба, махи ногами у різних площинах;– вправи на розтягування;– викрути рук уперед і назад, тримаючи гімнастичну палицю, або скакалку;*координації рухів:* – перекидання малого м’яча під піднятою ногою, перекидання через плече (під плечем) з однієї руки у другу; – ловіння великого м’яча двома руками за спиною після підкидання вгору; – пересування по обмеженій і підвищеній опорі з подоланням перешкод; – вправи зі зміною положення тіла у просторі;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Cприяння розвитку динамічної силової витривалості;– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– сприяння розвитку простої рухової реакції;– формування правильного дихання під час ходьби та бігу;– сприяння збільшенню амплітуди рухів у різних суглобах;– покращення еластичності м’язів, зв'язок; * розвиток здатності до оцінки просторово-часових та динамічних параметрів рухів;

– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **7.** | ***Школа постави*** |
|  | *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів;* *загальнорозвивальні вправи в русі;* *загальнорозвивальні вправи з предметами;*  *вправи на відчуття правильної постави**вправи для профілак-тики плоскостопості**словник:* плечовий пояс, нахил, поворот, присід, напівприсід, вихідне положення;*фразеологія:* Я виконую вправи для мязів шиї. Ми виконуємо викрути тулуба. Ми ходимо перекатами з п’ят на носки | **Учень/учениця****виконує:***загальнорозвивальні вправи на місці без предметіві:*– вправи для м’язів шиї: нахили та повороти голови; – вправи для плечового пояса і верхніх кінцівок: згинання та розгинання рук, пружні рухи, викрути; – для м’язів спини, живота та тулуба з вихідних положень лежачи на спині, животі та стоячи в упорі на колінах, статичні вправи на рівновагу; – для м’язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки;*загальнорозвивальні вправи в русі:*– ходьба, біг, – стрибки, – випади, – повороти тулуба під час бігу, – вправи на координацію, – викрути тулуба;*загальнорозвивальні вправи з предметами:*– з гімнастичними палицями; – м’ячами, зі скакалками; – обручами;– мішечками піску на голові під час ходьби;*вправи на відчуття правильної постави:*– біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, біля дзеркала;*вправи для профілактики плоскостопості:*– ходьба; – біг на носках; – ходьба перекатами з п’яти на носок; – «гусінь», «ведмідь клишоногий»;– стрибки; **дотримується** вимог до послідовності виконання вправ на формування правильної постави;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Формування правильного дихання під час виконання вправ;– розвиток здатності до розслаблення м’язів– зміцнення м’язового корсету; – покращення еластичності м’язів, зв'язок; – корекція вад основних видів рухів: ходьба, біг, стрибки;* подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості.

– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскос-топості, клишоногості);– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |

**Орієнтовані навчальні нормативи і вимоги**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***1. Школа культури рухів із елементами гімнастики*** |
| Комплекси:а) ранкової гігієничної гімнастики;б) для формування правильної постави;в) для запобігання плоскостопостіг) фізкультурної паузи | 1 із незначними помилками | 2 | 3 | 4 |
| Акробатичні елементи на вибір:а) перекид назад в упор стоячи на колінах;б) стійка на лопатках;в) два перекиди вперед злитно;г) «міст» із положення лежечи» | а) | а), в) | б), в) | б), в), г) |
| Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30с (разів) дівчатка хлопчики | 68 | 1012 | безпечний рівень1214 | результат вищий за безпечний рівень |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) дівчатка хлопчики | 45 | 68 | безпечний рівень810 | результат вищий за безпечний рівень |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики | 31 | 42 | безпечний рівень53 | результат вищий за безпечний рівень |
| Підтягування у висі лежачи (разів) дівчатка хлопчики | 34 | 57 | безпечний рівень810 | результат вищий за безпечний рівень |
| Ста-тична рівно-вага, с | із заплющеними очима дівчатка хлопчики | 77 | 88 | безпечний рівень99 | результат вищий за безпечний рівень |
| з відкритими очима  дівчатка хлопчики | 1111 | 1313 | безпечний рівень1515 | результат вищий за безпечний рівень |
| ***2. Школа пересувань*** |
| «Човниковий біг» 4 х 9 м (с) дівчатка хлопчики | 15,315,1 | 14,514,4 | безпечний рівень13,513,0 | результат вищий за безпечний рівень |
| Чергування ходьби та бігу до 1000м (м) дівчатка хлопчики | 700800 | 800900 | безпечний рівень9001000 | результат вищий за безпечний рівень |
| Ходьба до цілі із заплющеними очима, см дівчатка хлопчики | 115110 | 100105 | 9090 | 8580 |
| Танцювальні кроки, на вибір: а) «вірьовочка»; б) «вихилясник»;в) танцювальна комбінація з елементами українського танцю | а) | б) | а), б) | танцювальна комбінація |
| Лазіння та перелізання на вибір:а) підтягування у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві;б) по гімнастичній стінці вгору з переходом на гімнастичну лаву і навпаки;в) захват каната ногами у положенні сидячи; г) через перешкоду висотою до 100 см | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Пересування на лижах:а) одночасний безкроковий хід; б) підйом «драбинкою»; в) гальмування «напівплугом»;;г) дистанція 800 м | б) | а), б) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| Пересування на ковзанах: а) посадка ковзаняра; б) повороти переступанням; в) ковзання по прямій; г) гальмування переступанням | а) | а), б) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| Плавання: а) ковзання з рухами ніг, як при способі кроль на грудях; б) ковзання з рухами рук, як при способі кроль на грудях; в) узгодженість рухів руками і дихання при плаванні способом кроль на грудях; г) ковзання на грудях із подальшим залученням роботи ніг, рук та дихання | а) | а), б) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| ***3. Школа м’яча*** |
| Метання малого м’яча з-за голови через плече у ціль (1х1м) з відстані 8 м із 6 спроб (попадань) хлопчики дівчатка | 1жодного попадання | 21 | 32 | 43 |
| Передачі м’яча двома руками від грудей із 10 передач з відстані 3 м (кількість точних пере-дач): хлопчики дівчатка | 3 і менше2 і менше | 43 | 54 | 76 |
| Удари м’яча вертикальну ціль (смуга шириною 1,5 м довжиною 8-10 м) з відстані 6 м із 5 спроб хлопчики із 8 спроб дівчатка (кількість влучень)  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***4. Школа стрибків*** |
| Стрибок у довжину з місця (см) дівчатка хлопчики | 7085 | 85105 | безпечний рівень100120 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибок у висоту з прямого розбігу (см) дівчатка хлопчики | менше 65менше 70 | 6570 | безпечний рівень7580 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибки через скакалку на двох ногах за 15 секунд (разів) дівчатка хлопчики | менше 10 менше 8 | 108 | 1512 | 2017 |
| ***5. Школа активного відпочинку (рекреація)*** |
| Вміння грати у народні та рухливі ігри (кількість ігор) | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***6. Школа постави*** |
| Комплекси:а) формування правильної постави із гімнастичною палицею;б) для запобігання плоскостопості. | не виконує жодного | 1 | 2 із незначними помилками | 2 |

**4-й клас**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати |
| **І.** | **Теоретико-методичні знання** |
|  | Правила безпеки під час занять фізичними вправами. Основні прийоми самокон-тролю. Роль фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави, характеристика послідовності їх виконання та запобігання плоскостопості, захворювань очей. Гігієнічні основи загартування.Вплив фізичних навантажень на організм людини.Роль загартовування для здоров’я людини.Правильне дихання під час виконання фізичних вправ | **Учень/учениця** **пояснює** роль фізичних вправ: – у розвитку кістково-м’язової та дихальної систем організму; – для формування правильної постави та запобігання плоскостопості, захворювань очей; – необхідність дотримання режиму дня, правил гігієни; **володіє:** – початковими знаннями про здоров’я. Безпечну поведінку вдома, у школі, на вулиці, під час відпочинку; – знає ознаки здоров’я та називає їх за запитаннями вчителя; ***дотримується*** правил:– рухливих ігор;– безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами | Формування уявлень про значущість правил поведінки на уроках фізичної культури та користь дотримання режиму дня і загартовування;– формування понять про здоров’я людини та безпечну поведінку;– сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація;– розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання |
| **ІІ.** | **Способи рухової діяльності** |
| ***1.*** | ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** |
|  | *Організовуючі вправи;**загальнорозвивальні вправи;**вправи на положення тіла у просторі:**сіди,**виси, та упори**елементи акробатики,**елементи рівноваги;**словник:* дроблення, злиття, гантелі,сід, вис, упор, перек-ладина, жердина, перехресні повороти;*фразеологія:* пружин-ний нахил. Я виконую сід ноги нарізно. Це паралельні бруси. Ми виконуємо стійку на голові. Він показує «міст» із положення стоячи | **Учень/учениця****виконує:***організовуючі вправи:*– перешикування із колони поодному в колону по два (чотири) дробленням і зведенням та навпаки, із колони по два (чотири) розведенням і злиттям;– поняття про частини і точки розмітки гімнастичної зали;*загальнорозвивальні вправи:*– в парах, із великими м’ячами, з обручами, з гантелями (вагою 500 г); – для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, профілактики плоскостопості; **складає і виконує** комплекси ранкової гігієнічної гімнастики;  *вправи на положення тіла у просторі:**сіди:*– перехід із сіду на п’ятах із нахилом в упор лежачи на стегнах;- пружні нахили у положенні сіду з різними положеннями ніг; – перехід із сіду в сід зігнувши ноги та в сід кутом; – перехід із сіду в упор сидячи ззаду; – сід ноги нарізно на паралельних брусах (хлопчики);  *виси, та упори:*– упор на низьких паралельних брусах;– махом однієї та поштовхом другої ноги переворот в упор на низькій перекладині (хлопчики); – махом однієї та поштовхом другої ноги переворот в упор на нижню жердину (дівчатка); – із упору на низькій перекладині (хлопчики) і на нижній жердині (дівчатка) зіскок із поворотом на 90°; – вис на зігнутих руках; – вис кутом; – піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису на гімнастичній стінці;*елементи акробатики:* – «міст» із положення стоячи (з допомогою); – стійка на голові й руках із зігнутими ногами (хлопчики, з допомогою); – комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір учителя); *елементи рівноваги:* – ходьба по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) у поєднанні з перехресними поворотами, махами ногами, кроками польки з різним положенням рук; – комбінація елементів на 24 рахунки (на вибір учителя); **дотримується** правил безпеки під час занять;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Формування навичок самостій-ного орієнтування у макропросторі;– подолання недо-ліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості; – удосконалення тонкої моторики кисті та пальців рук;– розвиток ініціативи, витримки, послідовності під час виконання  рухових завдань;– розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій;– збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних видів вправ;– розвиток здатності до координованості рухів;– подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості. – розвиток здатності до збереження динамічної та статичної рівноваги;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **2.**  | ***Школа пересувань*** |
|  | *Ходьба* ;*біг;**словник:* діагональ, довжина, стегно, переступання;*фразеологія:* я іду по спіралі. Ми ходимо шеренговим кроком. Я іду зі зміною напрямку;*танцювальні кроки;**словник:* «бігунець», «голубець»;*фразеологія:* він виконує крок «бігунець» («голубець»);*лазіння і перелізання;**словник:* канат, перелізання, перешкода, підлізання;*фразеологія:* він лізе по канату. Ми долає-мо лазінням смугу із перешкодами;*пересування на лижах: лижні ходи,*  *спуски,* *підйоми, гальмування;**словник:* лижі, спуск, одночасний (перемінний, двокроковий) хід;*фразеологія:* він виконує одночасний (перемінний, двокроковий) хід. *пересування на ковзанах;**словник:*перехресний крок, гальмування, переступання;*фразеологія:* він пересувається перехресними кроками;*плавання:* *вправи на суші;*    *вправи у воді;**словник:* ковзання, гребок, дистанція;*фразеологія:* ми ковзаємо на спині. Долаємо дистанцію 25 м | **Учень/учениця** ***виконує:****ходьбу:**–*по спіралі; шеренговим кроком;– зi зміною напрямку за зоровим сигналом;*б*і*г:*–  iзрізних вихідних положень (сидячи спиною до напрямку 6iry, лежачи на спині тощо),– по слабопересеченій місцевості до 1000 м;–  iз подоланням перешкод вертикальних (висотою до 60 см) та горизонтальних (шириною до 1 м);– зiзміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом;– 30 м iзнизького старту;– по прямій; фінішування; 6ir зi зміною *лід*ера;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*танцювальні кроки:**–*«бігунець»; «голубець»;– ритмічні завдання;– фрагмент танцю «Гопак» (32 такти);**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*лазіння та перелізання:**–*лазіня по вертикальному канату у три прийоми;– лазіння по горизонтальному канату;– подолання лазінням, перелізанням та підповзан-ням смуги iз5-7 перешкод;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*пересування на лижах* до 1250 м вивченими ходами;– *лижні ходи:* одночасні ходи; перемінний двокроковий xiд;– *спуски:* вибір стійки відповідно до висоти схилу;– *niдйомu:* «ялинкою»; вибір способу підйому залежно від рельєфу схилу;– *гальмування* вивченими способами;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*пересування на ковзанах:**–*пересування приставними та перехресними кроками праворуч, ліворуч;– 6iг по прямій iзмахами руками;– перебіжка по повороту;– гальмування «напівплугом»;– 6iг до 250 м;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем;*плавання: вправи на суші:**–*загальнорозвивальні вправи; вправи з гумовими джгутами;– вправи для розвитку гнучкості;*плавання: вправи у вoдi:*– ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба);– ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба) iззалученням роботи ніг, як під час плавання способом на спині;– ковзання на спині з залученням роботи ніг, як під час плавання способом кроль на спині i гребка однією рукою, одночасного гребка обома руками, навперемінного гребка правою та лівою рукою;– подолання дистанції до 25 м; ***дотримується*** правил безпеки під час занять, пов’язаних iз пересуваннями**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Корекція вад основних видів рухів: ходьба, біг;– розвиток швид-кості реагування на зоровий сигнал та переключення уваги;– збагачення рухового досвіду учнів за рахунок освоєння різнома-нітних видів ходьби, бігу;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом;– розвиток силової витривалості;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– розвиток корди-наційних здібнос-тей, здатності до збереження рівно-ваги, орієнтування у просторі, спри-яння розвитку функцій вестибу-лярного апарату;– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення;– формування правильної постави; – сприяння формуванню життєво важливих та оздоровчо-гігієнічних навичок;– профілактика вад хребта; – загартування організму; – розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **3.** | ***Школа м’яча*** |
|  | *Вправи з малим м’ячем (тенісним);**вправи з великим м’ячем:* *– елементи баскет-болу;**– елементи футболу;*– *елементи гандболу;**словник:* оплески, відскок, фінти;*фразеологія:* я кидаю м’яч у кошик. Він виконує зупинку м’яча стегном. Ми показуємо фінти. Я кидаю м’яч зігнутою рукою | **Учень/учениця****виконує:**в*прави з малим м’ячем:*– підкидання і ловіння м’яча після поворотів, присідань, оплесків тощо; – метання м’яча «із-за спини через плече» на дальність із місця; – метання м’яча у вертикальну ціль (мішень 1х1 м) на висоті 3 м з відстані 3-4 м на дальність відскоку; – метання м’яча з різних вихідних положень;*вправи з великим м’ячем:**елементи баскетболу:*– ловіння і передачі м’яча двома руками від грудей на місці та в русі (у парах, трійках, колонах); – ловіння і передачі м’яча однією рукою від плеча; – ведення м’яча правою і лівою рукою зі зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; – кидки м’яча у кошик із близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча;*елементи футболу:*– зупинки м’яча стегном; – ведення м’яча вивченими способами з обведенням стійок, «вісімкою», по колу; – удари вивченими способами на точність; – фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»; – віднімання м’яча вибиванням у суперника, коли той рухається назустріч;*елементи гандболу:*– ловіння м’яча двома руками;– передачі м’яча однією рукою на місці (в парах, трійках, колі); – кидок м’яча зігнутою рукою зверху; – ведення м’яча правою і лівою рукою;**застосовує** вивчені прийоми в іграх**дотримується** правил безпеки на заняттях із м’ячем**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів;– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– розвиток швид-кості реагування та переключення;– розвиток точності рухів, уміння диференціювати свої м’язові відчуття.– корекція здоров’я і фізичного розвитку шляхом застосування спеціальних засобів і методів, які сприяють підвищенню функціональних можливостей, що зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи;– сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просто-рово-часових та динамічних параметрів рухів.– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **4.** | ***Школа стрибків*** |
|  | *Стрибки*: – *стрибки зі скакалкою;**– опорні стрибки;**– стрибки у висоту;**– стрибки у довжину;**словник:* перехрещування рук, гімнастичний козел;*фразеологія:* вона стрибає вперед із перехрещуванням рук. Ми стрибаємо з розбігу («у кроці», «по купинах») | **Учень/учениця****виконує:** *стрибки зі скакалкою:*- на одній нозі; - на двох ногах; - обертаючи скакалку вперед із перехрещуванням рук (дівчатка);*опорні стрибки:*- настрибування на гімнастичний місток; - із розбігу 5-7м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор стоячи на колінах — перехід в упор присівши — зіскок вигнувшись; - із розбігу 5-7м застрибування на гімнастичного козла (коня) в ширину в упор присівши — зіскок вигнувшись; *стрибки у висоту:*- з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом «зігнувши ноги» з 5–7 кроків розбігу;- з розбігу способом «переступання»;- стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із діставанням підвішених предметів; - застрибування на м’які перешкоди (гімнастичні мати, висотою до 80см;*стрибки у довжину:*- з розбігу 7-9 кроків способом «зігнувши ноги»; - стрибки «у кроці»;- стрибки «по купинах»;**дотримується** правил безпеки під час занять стрибками**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Розвиток здатності до координова-ності рухів, відчуття ритму, вміння керувати власним тілом;– розвиток швидкісно-силових якостей;– сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів;– покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем;– посилення наочності уявлень, подолання фрагментарності, посилення стійкості і постійності, формування узагальненості уявлень; – розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **5.** | ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** |
|  | *Рухливі ігри;**туризм;* | **Учень/учениця*****бере участь*** у *рухливих iгpax* та ***грає*** в них під час активного відпочинку:– *для школи культуры pyxiв:* «Фігури», «Займи вільне місце», «Слухай музику»;– *для школи пересувань:* «Шишки, жолуді, ropixи», естафети з лазінням та перелізанням, «Естафета звірів», «Виклик», «Наступ», «Естафета по колу»;– *на лижах:* «Сніжкою по м’ячу», «Швидкий лижник», «Заволодій палицею», «Вільне місце»;– *на ковзанах:* «День **i** ніч», «Виклик номерів»;– *для плавания:* «М’яч за лінію», естафети;– *для школи стрибків:* «Кружилиха», «Переміна місць», «Піймай жабу»;*– для школи м’яча:* «У горизонтальну мішень» «Дивись сигнал», «Захист фортецi», «М’яч у колі», «Боротьба за м’яч», міні-футбол, міні-баскетбол;***– здійснює*** підготовку особистого та групового спорядження до туристської подорожі– упакування спорядження та укладання рюкзака;– комплектацію похідної аптечки;– рух у похідному строю, зміну темпу руху;– подолання «умовного болота» по купинах;– піддлаз та перелаз через повалене дерево;***застосовує*** найпростіші прийоми самоконтролю під час туристської подорожі ***визначає*** місце для відпочинку та туристського бівуаку; ***дотримується:***– правил рухливих i спортивних irop (за спрощеними правилами)– правил безпеки під час їx проведения;– правил техніки безпеки під час туристичноТ подорожі;– вимог гігiєни туриста | Формування і корекція основних рухів;– сприяння активізації дихання, кровообігу, обмінних процесів;– розвиток швидкості, координації рухів, сили, витривалості, гнучкості;– формування оптимізму, рішучості, впевненості в собі, взаємодопомоги, дисциплінованості колективізму;– активізація пам’яті, мислення, уяви, словникового запасу;– сприяння збагаченню рухового досвіду школярів;– розвиток здатності до орієнтування у просторі;– розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану |
| **7.** | ***Школа сприяння розвитку фізичних якостей*** |
|  | *Вправи для розвитку:**– сили;**– швидкості;**– витривалості;**– гнучкості;**– координації рухів**словник:*набивний м’яч, намотування, вистрибування, застрибування, прискорення, інтервал, рівномірний біг, подорож, похитування;*фразеологія*: я виконую вправу з набивним м’ячем. Ми згинаємо та розгинаємо руки. Виконуємо нахили та повороти голови. Виконуємо вправи на розтягування. | **Учень/учениця *застосовуе*** *вправи для розвитку:**сили:**–*загальнорозвивальні вправи з набивними м’ячами (вага — 1 кг), iз гантелями (вага — 500 г);–  намотування на горизон-тально розташовану палицю мотузки з вантажем на кінці;– сидячи згинання та розгинання рук в упоpi ззаду (руки на гімнастичній лаві);– утримування ніг пид кутом 45 градусів у положенні лежачи на спині;–  вистрибування iз положення присіду;– лазіння по гімнастичній стінці або підтягування на гімнастичній лаві з додат-ковим обтяженням;– передачі набивного м’яча iз різних вихідних положень;–  стрибки по розмітках у присіді;– застрибування на складені стопою мати з наступним зіскоком;*швидкості:**–*6iг iз високим підніманням стегна через предмети (кубики, набивні м’ячі тощо);– 6iг iз різних вихідних положень на дистанцію 10-15 м;–  прискорення до 15 м;– 6iг згори у максимальному темпі;– прискорення за сигналом;– багаторазові кидки м’яча у стіну в максимальному темпі;*вumpuвaлocmi:**–*повторний 6iг 3-5 х 30 м (зi збереженням або зменшенням інтервалу відпочинку);– стрибки зi скакалкою до 2 хв (у темпі 110-120 стрибків на хвилину);– пересування на лижах до 2 км;– рівномірний 6iг до 6 хв.;– одноденні пішохідні та лижні подорожі; катання на ковзанах;– повторне пропливання відрізків на ногах (з опорою руками об дошку);– подолання смуги перешкод;*гнучкості:**–*у положенні лежачи на спині одночасне відведення рук i ніг назад;– вправи на розтягування в парах;– пружні похитування у положенні «шпагат» (у різних площинах);– нахили тулуба назад у різних вихідних положеннях (iз допомогою);– пружні нахили тулуба iз різних вихідних положень;*Координації рухів:*– довільне подолання поодиноких перешкод;–  подолання смуги перешкод (разом з акробатичними елементами, висами перелізаннями, підлізан-нями);– вправи з асиметричними рухами руками i ногами;– ковзання на ковзанах;– спуск на лижах iз гори, змінюючи стійку;– «човниковий» 6ir (piзнi варіанти);– підкидання i ловіння м’яча після виконання різноманітних рухових дій (присідань, поворотів, перекидів, перекатів тощо);***демонструє*** безпечний рівень фізичної підготовленості;***дотримується*** умов виконання тестових вправ;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Cприяння розвитку динамічної силової витривалості;– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– формування правильного дихання під час бігу;– розвиток швидкості одиночного руху;– розвиток швидкісної витривалості;* розвиток здатності до тривалого виконання рухових дій;

– сприяння збільшенню амплітуди рухів у різних суглобах;– покращення еластичності м’язів, зв'язок; * розвиток здатності до оцінки просторово-часових та динамічних параметрів рухів;

– сприяння розвитку м’язової пам’яті, функцій вестибулярного апарату.– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |
| **7.** | ***Школа постави*** |
|  | *Загальнорозвивальні вправи на місці без предметів;* *загальнорозвивальні вправи в русі;* *загальнорозвивальні вправи з предметами;*  *вправи на відчуття правильної постави**вправи для профілак-тики плоскостопості**словник:* плечовий пояс, нахил, поворот, присід, напівприсід, вихідне положення;*фразеологія:* Я виконую вправи для мязів шиї. Ми виконуємо викрути тулуба. Ми ходимо перекатами з п’ят на носки | **Учень/учениця****виконує:***загальнорозвивальні вправи на місці без предметіві:*– вправи для м’язів шиї: нахили та повороти голови; – вправи для верхніх кінцівок плечового поясу: згинання та розгинання рук, пружні рухи, викрути; – для м’язів спини, живота, тулуба: з різних вихідних положень, вправи на рівновагу, статичні вправи; – для м’язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки;*загальнорозвивальні вправи в русі:*– ходьба,– біг із поворотами тулуба; – стрибки, – вправи на координацію, – викрути тулуба;*загальнорозвивальні вправи з предметами:*– з гімнастичними палицями; – м’ячами, зі скакалками; – обручами;– мішечками піску на голові під час ходьби;*вправи на відчуття правильної постави:*– біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, біля дзеркала;– вертикальний вис;*вправи для профілактики плоскостопості:*– ходьба по дрібних предметах; – біг на носках; – ходьба перекатами з п’яти на носок; – «гусінь», «ведмідь клишоногий»;– стрибки; **дотримується** вимог до послідовності виконання вправ на формування правильної постави;**знає:** словник та фразеологію вивчених тем | Формування правильного дихання під час виконання вправ;– розвиток здатності до розслаблення м’язів– зміцнення м’язового корсету; – покращення еластичності м’язів, зв'язок; – кореція вад основних видів рухів: ходьба, біг, стрибки;* подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості.

– розвиток узгодженості рухів різних ланок тіла;– формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскос-топості, клишоногості);– розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення |

**Орієнтовані навчальні нормативи і вимоги**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***1. Школа культури рухів із елементами гімнастики*** |
| Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики | не виконує запропонований комплекс | виконує запропонований комплекс | виконує і проводить запропонований комплекс | складає, виконує і проводить запропонований комплекс |
| Акробатичні елементи та вправи з рівноваги:а) «міст» із положення стоячи (зі страховкою);б) стійка на лопатках;в) комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір учителя); г) комбінація елементів для розвитку рівноваги на 24 рахунки (на вибір учителя) | не виконує жодного | Виконуєдівч. – а)хлопч. – б) | в) або г) | в), г) |
| Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30с (разів) дівчатка хлопчики | 1012 | 1416 | безпечний рівень1719 | результат вищий за безпечний рівень |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів) дівчатка хлопчики | 57 | 710 | безпечний рівень1014 | результат вищий за безпечний рівень |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики | 21 | 42 | безпечний рівень53 | результат вищий за безпечний рівень |
| Підтягування у висі лежачи (разів) дівчатка хлопчики | 31 | 72 | безпечний рівень103 | результат вищий за безпечний рівень |
| Ста-тична рівно-вага, с | із заплющеними очима дівчатка хлопчики | 99 | 1010 | безпечний рівень1111 | результат вищий за безпечний рівень |
| з відкритими очима  дівчатка хлопчики | 1414 | 1616 | безпечний рівень1919 | результат вищий за безпечний рівень |
| ***2. Школа пересувань*** |
| «Човниковий біг» 4 х 9 м (с) дівчатка хлопчики | 14,914,2 | 14,013,4 | безпечний рівень13,412,8 | результат вищий за безпечний рівень |
| Чергування ходьби та бігу до 1000м (м) дівчатка хлопчики | 8001000 | 9001100 | безпечний рівень10001200 | результат вищий за безпечний рівень |
| Ходьба до цілі із заплющеними очима, см дівчатка хлопчики | 115110 | 95100 | 9090 | 8580 |
| Танцювальні кроки, на вибір: а) «бігунець»; б) «голубець»; в) фрагмент танцю «Гопак» (32 такти) | б) | а) | а), б) | виконує фрагмент танцю«Гопак» (32такти) |
| Лазіння та перелізання на вибір:а) захват каната ногами у положенні сидячи;б) лазіння по канату в положенні лежачи на спині на похилій лаві, по канату, закріпленому над лавою;в) лазіння по канату у три прийоми | не виконує жодного елемента | а) | а), б) | а), б), в) |
| Пересування на лижах:а) перемінний двокроковий хід; б) одночасні ходи (на вибір учня); в) підйом «ялинкою» або «драбинкою» (на вибір учня); г) дистанція 800 м | б) | а), б) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| Пересування на ковзанах: а) біг по прямій із махами руками; б) перебіжка по повороту; в) гальмування «напівплугом»; г) біг до 250 м | а) | а), в) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| Плавання: а) способом кроль на грудях (до 12м); б) способом кроль на спині (до 12м); в) дистанція 25 м (будь-яким способом); | не пливе жодним способом | а) | а), б) | в) |
| ***3. Школа м’яча*** |
| Метання малого м’яча з-за голови через плече на дальність (м) хлопчики дівчатка | до 14до 10 | 128 | безпечний рівень1812 | результат вищий за безпечний рівень |
| 7 кидків м’яча (м’яч для міні-баскетболу або волейбольний) однією рукою від плеча у корзину, стоячи збоку від щита на відстані1,5 м (кількість влучень) | один або жодного | 2 | 3 | 4 |
| 7 ударів по нерухомому м’ячу в зазначену половину воріт одним із вивчених способів із відстані 5 м (кількість влучень) хлопчики дівчатка  | 1жодного | 21 | 32 | 43 |
| ***4. Школа стрибків*** |
| Стрибок у довжину з місця (см) дівчатка хлопчики | 7590 | 100110 | безпечний рівень110120 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см):  дівчатка хлопчики | менше 170 менше 190 | 170 190 | безпечний рівень200 220 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибок у висоту способом «переступання» (см) дівчатка хлопчики | менше 75менше 80 | 7580 | безпечний рівень8090 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибки через скакалку на двох ногах за 1хв (разів) дівчатка хлопчики | менше 50менше 30 | 50-6030-40 | 61-8041-60 | 81-10061-80 |
| Опорний стрибок:а) настрибування на гімнастичний місток; б) з розбігу 5-7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор стоячи на колінах — перехід в упор присівши — зіскок вигнувшись; в) з розбігу 5–7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор присівши — зіскок вигнувшись | не виконуєжодного елемента | а) | б) | в) |
| ***5. Школа активного відпочинку (рекреація)*** |
| Вміння організовувати та провести із групою товаришів народні та рухливі ігри (кількість ігор) | Жодної гри | 1 | 2 | 3 |
| Туристські навички:а) укладання рюкзака; б) подолання «умовного болота» по купинах; в) підлізання та перелізання через повалене дерево; г) одноденна туристська подорож | б) | б), в) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| ***6. Школа постави*** |
| Комплекси:а) формування правильної постави із гімнастичною палицею;б) для запобігання плоскостопості | не виконує жодного | 1 | 2 із незначними помилками  | 2 |

***Додаток***

***УМОВИ ВИКОНАННЯ ОРІЄНТОВАНИХ ТЕСТІВ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ***

**Загальні положення**

 До виконання орієнтованих тестів оцінювання стану фізичної підготовленості допускаються учні, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час ії виконання.

 У разі незадовільного самопочуття брати участь у тестуванні не рекомендується.

 Тестування бажано проводити у вигляді змагань, що значною мірою забеспечить надійність результатів.

 Учні повинні бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Деякі вправи можуть виконуватись і босоніж (нахил тулуба уперед з гімнастичної лави; поза Ромберга). Не дозволяється використовувати взуття з шипами.

 Перевірку фізичної підготовленості учнів слід проводити в одні й ті ж терміни, в належних санітарно-гігієнічних і погодних умовах.

**Спринтерський біг до 30 м**

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунд, відміряна дистанція, стартовий пістолет, або прапорець, фінішна стрічка.

 **Опис проведення тесту.** За командою “На старт!” учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

**Результатом** тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

**Загальні вказівки і зауваження.** Дозволяється тільки одна спроба.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка має бути прямою, в належному стані, розділена на окремі доріжки.

**Стрибок у довжину з місця**

**Обладнання.** Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

**Результатом** тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

**Загальні вказівки і зауваження.** Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

**Біг на середні та довгі дистанції**

 **Обладнання.** Секундоміри. Виміряна дистанція (міряти дистанцію треба по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки.

**Опис проведення тестування.** За командою “На старт!” учасники тестування стають за стартову лінію в положенні високого старту і зберігають нерухомий стан.

За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

 **Результатом** тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

**Загальні вказівки і зауваження.** Дозволяється тільки одна спроба. Час кожного фіксується окремо.

**«Човниковий» біг (4Х9 м)**

**Обладнання:** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка, завдовжки 9м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією - два півкола радіусом 50 см з центром на лінії, два дерев’яні кубики (5Х5см.)

**Опис проведення тестування.** За командою “На старт!” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш!” він пробігає 9м. До другої лінії, бере один з двох дерев’яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його повертається назад і кладе в стартове коло.

**Результатом** тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик в стартове коло.

**Загальні вказівки.** Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизькою.

**Нахили тулуба вперед з положення сидячи**

**Обладнання.** Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками - 20-30 сантиметрів, ступні вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна!" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі.

**Результатом** тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

**Загальні вказівки і зауваження.** Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

**Підтягування у висі (хлопчики)**

**Обладнання.** Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 см, лава, магнезія. Брус чи перекладина розташовані на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину. На ширині плечей, руки випрямлені. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

**Результатом** тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної умови.

**Загальні вказівки і зауваження.** Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 с і більше, або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше, ніж 2 рази підряд.

**Підтягування у висі лежачи (хлопчики, дівчатка)**

**Обладнання. П**ерекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на висоті 95 см, магнезія..

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги – це пряма лінія, руки – перпендикулярно до підлоги. За командою «Можна», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

**Результатом** тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушено жодної умови.

**Загальні вказівки і зауваження.** Не дозволяється згинати і розгинати тулуб у грудній та поперековій ділянці хребта, кульшових та колінних суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи більше 3-х секунд.

Дозволяється робити лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 с і більше, або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більше, ніж 2 рази підряд.

**Ходьба по прямій із закритими очима**

 **Обладнання**. Розмічена 15-ти метрова пряма; пов’язка на очі; рулетка; крейда.

 **Проведення тесту.** Учаснику зв‘язують темною пов‘язкою очі і ставлять обличчям у напрямку ходьби. За командою “Можна!”(хлопок долонею по плечу) учень намагається йти якомога пряміше. У кінці 15-ти метрової дистанції його зупиняють. Проектуючи центр маси тіла, ставлять крейдою на підлозі відмітку.

 **Результат**. Відхилення праворуч або ліворуч, виміряні з точністю до 1см від точки (проекції центру маси тіла на підлозі) до прямої.

 **Загальні вказівки та зауваження.** 1. Надається тільки одна спроба. 2.Робити зауваження(коректувати) під час ходьби забороняється.

**Статична рівновага за методикою Бондаревського**

**Обладнання.** Секундомір.

**Проведення тесту.** Учаснику тестування пропонують набути стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п‘ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримати це положення якомога довше. Реєстрація часу на секундомірі починається після набуття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги.

 **Результат**. Визначення часу утримання статичної пози.

**Загальні вказівки та зауваження.** 1. Виконання тесту проводиться із закритими і відкритими очима. 2.Невеликі гойдання тулуба не вважаються втратою рівноваги. 3.Реєстрація часу проводиться з точністю 0,1с. 4. Утримання статичної пози проводиться на правій та лівій нозі. Кращий результат заноситься у протокол.

1. Укладачі:

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

 Форостян О.І. – доктор, професор кафедри спорту і допризивної підготовки Інституту фізичної культури та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»;

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

Малій В. М. – директор комунального закладу «Одеська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат № 91 І-ІІІ ступенів» [↑](#footnote-ref-1)