|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки України  Інститут спеціальної педагогіки НАПН України |
| **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ГЛУХИХ**  **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**  5 клас  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 пед. наук, професор кафедри фізичної культури та спортивних дисциплін 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.

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 шкільного віку.

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

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

Навчальна програма забеспечує:

● безперервність, єдність та наступність між по чатковою та старшою школою;

● розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання;

● формування всебічно розвиненої й фізично-повноцінної особистості.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов’язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5 класах учні мають опанувати 4–5 варіативних модулів. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

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

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов’язковим письмовим опитуванням наприкінці навчального року. Перед початком навчального року шкільне методичне об’єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів.

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

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в спеціальному загальноосвітньому навчальному закладі для глухих дітей є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

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

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

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

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

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

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

***Оцінювання навчальних досягнень***

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

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

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

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

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

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

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах.

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

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

2. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

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

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

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

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

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

**Теоретико-методичні знання**

**та загальна фізична підготовка**

***5 клас***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** | |
|  | ***Теоретико-методичні знання*** | | | | |
| Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття фізичного розвит­ку та фізичної підготовленості.  Фізичне виховання у Стародавній Греції.  Правила гігієни та санітарії під час занять фізичною культурою.  Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами.  Правила безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять. | | . **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є:** здоровий спосіб життя; поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;  **н а в о д и т ь п р и к л а д и** особливостей фізичного виховання в Стародавній Греції;  **в о л о д і є:** методами самоконтролю за дотриманням правильного положення тіла; основними прийомами самоконтролю за об’єктивними показниками (ЧСС) під час занять фізичними вправами;  **д о т р и м у є т ь с я п р а в и л:** гігієни та санітарії; безпеки на уроках і під час позакласних фізкультурних занять | | Навчання дій, операцій, рухів за допомогою яких виконується діяльність.  Засвоєння етапів діяльності (аналіз та розуміння умов завдань, планування та організація його виконання, власне виконання завдання, самоконтроль діяльності. | |
| ***Загальна фізична підготовка*** | | | | | |
| *Стройові вправи*  *словник:* колона, дроблення, зведення;  *фразеологія:* колона о одному, рух уперед, крок на місці  *ходьба, біг; стрибки;*  *словник:* діагональ, довжина, стегно, переступання;  *фразеологія:* я іду по діагоналі. Ми ходимо зі зміною довжини кроку (напрямку). Я іду приставним правим (лівим) боком. Ми чергуємо ходьбу і біг;  *загальнорозвивальні вправи;*  *словник:* гімнастичні палиці,обруч,скакалка;  *фразеологія:* вправи у парах, вправи в русі;  *вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;*  *словник:*постава,  *фразеологія:* ходьба на п‛ятках;  *танцювальні вправи;*  *словник:* притупування, «вірьовочка», «вихилясник»;  *фразеологія:* він виконує крок з притопуванням;  *вправи для розвитку швидкості;*  *словник:* притупування, «вірьовочка», «вихилясник»;  *фразеологія:*  *спритності;*    *сили;*    *швидкісно-силових якостей;*  *гнучкості;*  *витривалості* | | | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** перешикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням, із колони по два, чотири розведенням і; рух уперед з кроку на місці;  **в и к о н у є:** ходьбу по діагоналі, «протиходом» та «змійкою»; різновиди ходьби, бігу та стрибків;  **в и к о н у є:** загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами (м’ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах;  **в и к о н у є:** вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;  **в и к о н у є:** танцювальні вправи;  **в и к о н у є:** повторний біг на відрізках 10–30 м;  прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом;  **в и к о н у є:** різновиди стрибків із завданнями**;** стрибки з поворотами на 90 та 180°; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м, рухливі та народні ігри, естафети.  **б е р е у ч а с т ь** у рухливих, народних іграх та естафетах;  **в и к о н у є:** згинання і роз­гинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присі­дання, піднімання тулуба з положення лежачи; підні­мання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспанде­рами, з предметами збіль­шеної ваги у парах;  **в и к о н у є:** вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з на­ступним вистрибуванням угору; метання малого м’яча;  **в и к о н у є:** вправи з широ­кою амплітудою рухів рука­ми і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення рік та рук за до­помогою партнера; вправи на розтягування;  **в и к о н у є:** рівномірний біг до 1000 м; повторний  біг 4×30 м, 2×60 м | | 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;  –корекція функцій вестибулярного апарату;  -розвиток здатності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом;  Сприяти розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів |
| *словник:* відрізки;  *фразеологія:* біг на коротку відстань, повторний біг;  *спритності;*        *словник:* випад, упор, стійка, перекат,перешкода;  *фразеологія:* плечовий суглоб, ліктьовий суглоб, колінний суглоб, всі зробили випад.  *сили;*    *словник:* згинання, розгинання, гантелі, еспандер.  *фразеологія:* упор лежачи, вис лежачи, піднімання тулуба, *вправи з* еспандером.  *швидкісно-силових якостей;*  *словник: стр*и*бки, малий м‛яч;*  *фразеологія:* вистрибування з присіду, стрибок в «глибину», метання малого м’яча;  *гнучкості;*  *словник:* амплітуда, гнучкість,зроби «міст», *нахил,*  *витривалості*  *Рухливі, народні,спортивні ігри та естафети* | | | **в и к о н у є:** різновиди стрибків із завданнями**;** стрибки з поворотами на 90 та 180°; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м, рухливі та народні ігри, естафети.  **б е р е у ч а с т ь** у рухливих, народних іграх та естафетах;  **в и к о н у є:** згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присі­дання, піднімання тулуба з положення лежачи; підні­мання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспанде­рами, з предметами;  **в и к о н у є:** вистрибування з присіду вгору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з на­ступним вистрибуванням угору; метання малого м’яча;  **в и к о н у є:** вправи з широ­кою амплітудою рухів рука­ми і ногами; махові рухи; активні та пасивні  нахили; відведення рік та рук за до­помогою партнера; вправи на розтягування;  **в и к о н у є:** рівномірний біг до 1000 м; повторний  біг 4×30 м, 2×60 м  **е р е у ч а с т ь**  у рухли­вих, народних, спортивних іграх та естафетах | | часових та динамічних параметрів рухів.  Корекція координаційних здібностей, здатності до збереження рівноваги, орієнтування у просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.  Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних для школярів перешкод у розв’язанні поставлених завдань особливо пов’язаних з проявом силових здатностей та навчанні новим руховим діям.  Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування у просторі, сприяти розвитку функцій вестибулярного апарату.  Розвиток здатності до координованості рухів, регуляції просторовими параметрами рухів. |
| *фразеологія:* махові рухи, активний нахил,пасивнийнахил, відведення рук.  *витривалості*  *словник:* секундомір, витривалість,  *фразеологія:* дихання під час бігу, повторний біг, равномірний біг.  *Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети* | | | нахили; відведення рік та рук за до­помогою партнера; вправи на розтягування;  **в и к о н у є:** рівномірний біг до 1000 м; повторний  біг 4×30 м, 2×60 м  **Б е р е у ч а с т ь**  у рухли­вих, народних, спортивних іграх та естафетах | | Сприяти розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів.  Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану. |

**Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей**

***5 клас***

| **Показники фізичних якостей** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **Швидкість:**  Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 7,5 | 7,5 | 7,0 | 6,5 |
| Дівч. | Більше 7,9 | 7,9 | 7,5 | 7,0 |
| **Витривалість:** рівномірний біг без урахування часу (м) | Хл. | До 500 | 500 | 700 | 900 |
| Дівч. | До 400 | 400 | 700 | 900 |
| **Гнучкість:** нахил ту­луба вперед із поло­ження сидячи (см) | Хл. | До 2 | 2 | 3 | 5 |
| Дівч. | До 5 | 5 | 7 | 10 |
| **Сила:** підтягування (кількість разів) | Хл. у висі | До 2 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. у висі лежачи | До 2 | 2 | 4 | 6 |
| Згинання та розги­нання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | Хл. від підлоги | До 4 | 4 | 6 | 8 |
| Дівч. від лави | До 4 | 4 | 5 | 7 |
| **Спритність:** човни­ковий біг 4×9 м (с) | Хл. | 13,8 | 13,0 | 12,3 | 11,6 |
| Дівч. | 14,2 | 13,8 | 12,6 | 12,0 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 100 | 115 | 125 | 135 |
| Дівч. | До 80 | 100 | 115 | 125 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До13 | 13 | 20 | 25 |
| Дівч. | До 9 | 9 | 12 | 15 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | До 8 | 8 | 14 | 16 |
| Дівч. | До 7 | 7 | 12 | 15 |

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

спеціальних загальноосвітніх

**навчальних закладів для глухих дітей**

5–клас

Варіативний модуль

БАСКЕТБОЛ

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

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

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

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Розділ «Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати».

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.

Мовленнєвий матеріал включає словник і фразеологію. Словник основних розділів програми вводиться під час пояснення і заучування вправ, фразеологія засвоюється на кож­ному уроці.

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
|  | ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвитку баскетболу.  Гігієна тіла, одягу, спор-тивної форми, режиму дня. Поняття про техніку гри. Основні правила гри.  Поведінка під час змагань.  Правила безпеки під час занять баскетболом. | | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є** основні етапиісторії розвитку баскетболу;  **п о я с н ю є**  принципи гігієни та санітарії баскетболіста;  **в и з н а ч а є**  основні елементи техніки і правила гри;  **д о т р и м у є т ь с я**  правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань |  |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | | |
| Спеціальні фізичні вправи та рухливі ігри | | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових поло- за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 45 м; вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;  рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками;  **в о л о д і є**  серійними стрибками з діставанням високо підвіше-них предметів | Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану. Послаблення негативних емоцій, формування:  - моральних почуттів - інтелектуальних почуттів. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| Стійки, способи пересу-вань, зупинки, повороти на місці, ведення м’яча, передачі, кидки м’яча  Словник. Баскетбол, стійка, вести, ловити, передавати, корзина, щит, кидок.  Фразеологія. Ми граємо в баскетбол. Це баскетбольний м׳яч. "Захисна" стійка. Я веду м׳яч однією рукою. | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** стійки баскетболіста та різноманітні пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м’яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місцята в русі;  **в о л о д і є:**  ловленням і передачами м’яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці та в русі; веденням м’яча на місці, у русі, з обведенням предметів;  **з а с т о с о в у є** технічні прийо-ми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Розвиток точності рухів, уміння диференціювати свої м’язові відчуття.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

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

**Обладнання, потрібне для вивчення**

**модуля «Баскетбол»**

(За наявності одного спортивного залу із розміткою для гри «Баскетбол» або літнього майданчику із розміткою, зі стійками і щитами)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **пор.** | **Обладнання** | **Кількість,** шт |
| 1 | Сітка для баскетбольного кільця | 4 |
| 2 | Баскетбольний м’яч | 15 |
| 3 | Міні-баскетбольний або волейбольний м’яч | 15 |

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

спеціальних загальноосвітніх

**навчальних закладів для глухих дітей**

5–клас

Варіативний модуль

**ВОЛЕЙБОЛ**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Волейбол» складається зі змісту, навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки глухих учнів, навчальних нормативів та переліку обладнання, яке потрібне для вивчення цього модуля.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку волейболістів, техніко-тактична підготовку.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Розділ «Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати».

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.

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

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

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

Після вивчення модуля учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з волейболу: передач, прийомів та подач. При виконанні таких навчальних нормативів, як передачі м’яча двома руками зверху та прийом і передача двома руками знизу, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
|  | ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвитку українського волейболу.  Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, роз-міщення гравців, основні правила гри).  Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.  Особиста гігієна спортсмена | | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є** історію розвитку українського волейболу;  **н а з и в а є:** загальну характе-ристику гри волейбол, назви ліній, розміщення гравців та пра-вила переходу на майданчику;  правила техніки безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки та правил гри |  |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | | |
| Стрибкові вправи, спеці-альні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності | | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** стрибкові вправи;  спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування;  вправи для розвитку швидкості, спритності | Розвиток координації рухів.  Відчуття точності рухів за просторовими та часовими показниками. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| Стійка волейболіста. Роз-міщення та перехід гравців на ігровому майданчику.  Пересування в стійці волей-боліста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м’яча.  Передача м’яча двома ру-ками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера.  Рухлива гра «Малюкбол»  Словник: передача, переміщення, прийом, передача, подача, сітка.  Фразеологія: нижня передача, прийом та передача м׳яча над собою, нижня пряма подача. | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є:** розміщен-ня гравців на майданчику; правила переходу;  **в и к о н у є:** пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, впе-ред, назад), вибір вихідного положення для передач та прийому м’яча; передачі м’яча зверху над собою, від стіни, в парах, в ко-лонах; прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера; прийом м’яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера  **бере участь** у рухливій грі «Малюкбол» | Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік вивчення | Передача м’яча над собою двома руками зверху | Хл. | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. | до 1 | 1 | 2 | 3 |
| Прийом м’яча знизу над собою | Хл. | до 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. | 1 | 1 | 2 | 3 |

**Обладнання, потрібне для вивчення модуля «Волейбол»**

(За наявності одного спортивного залу

із розміткою для гри «Волейбол»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **пор.** | **Обладнання** | **Кількість**,шт. |
| 1 | Волейбольний м’яч | 15 |
| 2 | Волейбольна сітка | 2 |
| 3 | Волейбольна стійка | 4 |
| 4 | Тенісний м’яч | 30 |
| 5 | Набивний м’яч (0,5–1 кг) | 20 |

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

спеціальних загальноосвітніх навчальних

закладів для глухих дітей

5 клас

Варіативний модуль

ГІМНАСТИКА

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки глухих учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

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

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки глухих учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Розділ «Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати».

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.

У змісті навчального матеріалу з акробатики подано лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів акробатичних вправ при цьому включено елементи, що вивчалися в попередні роки.

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
|  | ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвитку гімнастики.  Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.  Правила техніки безпеки | | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є**  історію розвитку гімнастики;  **н а з и в а є**  фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра й дотримується правил їх виконання;  **д о т р и м у є т ь с я** правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами | Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами.  Засвоєння етапів діяльності (аналіз та розуміння умов завдань, планування та організація його виконання, власне виконання завдання, самоконтроль діяльності. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | | |
| *Стройові вправи і прийоми;*  вправи з предметами;  танцювальні кроки | | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** стройові вправи і прийоми;  загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки;  танцювальні кроки | Сприяти розвитку здатності до орієнтування у просторі.  Розвиток здатності до координованості рухів. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Стрибки*** | | |
| *стрибки через скакалку* | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є**  стрибки через скакалку (4×30 стрибків) | Розвиток відчуттів різної модальності та їх диференціація (розрізняння). |
| ***Лазіння*** | | |
| *Лазіння по горизонтальному і вертикальному канатам* | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є**лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми | Розвиток здатності до координованості рухів, регуляції просторовими параметрами рухів. |
| ***Рівновага*** | | |
| **Дівчата**:  – *вправи у стані рівноваги* (колода, висота 95–100 см) | **Учениця:**  **в и к о н у є** зв’язку елементів:вхід з додатковою опороюна кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони – мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о. с.  **з а с т о с о в у є**  самострахування під час виконання гімнастичних вправ | Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування у просторі, сприяти розвитку функцій вестибулярного апарату. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Акробатика*** | | |
| **Хлопці**:  – *стійка на голові і руках із зігнутими ногами*;  – *«міст» із положення стоячи* (з допомогою) – *перехід в упор присівши*;  – *два перекиди вперед злито*.  **Дівчата**:  – *два перекиди вперед злито*;  – *«міст» із положення стоячи* (з допомогою) – *перехід в упор присівши*  Словник: Ставай, рівняйсь, струнко, вільно. Праворуч, ліворуч, суглоб, плечовий, колінний, палиця, випад, упор, лопатки, стійка, перекат, міст, зіскок, колода, вис.  Фразеологія. «Ставай!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Праворуч!», «Ліворуй!». Плечовий суглоб. Ліктьовий суглоб. Колінний суглоб. Гімностична палиця. | **Учень:**  **в и к о н у є** орієнтовні комбінації елементів вправ:  в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с.  **Учениця:**  **в и к о н у є** орієнтовні комбінації елементів вправ:  в. п. – о. с – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Корекція координаційних здібностей, здатності до збереження рівноваги, орієнтування у просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.  Розвиток здатності до координованості рухів.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Підтягування (кількість разів) | Хл.  у висі | до 1 | 1 | 2 | 3 |
| Дівч.  у висі лежачи | до 2 | 3 | 4 | 6 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | Хл. від підлоги | до 4 | 4 | 7 | 10 |
| Дівч.  від лави | до 3 | 3 | 4 | 6 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | Хл. | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. | до 4 | 4 | 5 | 7 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с | Хл. | до 6 | 7 | 15 | 20 |
| Дівч. | до 5 | 6 | 13 | 18 |

**Обладнання, потрібне для вивчення**

**модуля «Гімнастика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **пор.** | **Обладнання** | **Кількість,**  шт. |
| 1 | Гімнастичний міст | 1 |
| 2 | Гімнастичний мат | 6 |
| 3 | Канат | 2 |
| 4 | Гімнастична лава | 6 |
| 5 | Гімнастична колода | 1 |
| 6 | Перекладина | 1 |
| 7 | Низька колода | 1 |
| 8 | Динамометр | 1 |
| 9 | Скакалки | 30 |
| 10 | Гантелі розбірні | 10 |
| 11 | Гімнастичні палиці | 30 |
| 12 | Шведські драбини | 8 |
| 13 | Канат для перетягування | 1 |
| 14 | Ваги | 1 |
| 15 | Еспандери | 6 |

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

спеціальних загальноосвітніх навчальних

закладів для глухих дітей

5– клас

Варіативний модуль

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

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

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

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки глухих учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Розділ «Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати».

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.

Мовленнєвий матеріал включає словник і фразеологію. Словник основних розділів програми вводиться під час пояснення і заучування вправ, фразеологія засвоюється на кож­ному уроці.

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Зміст навчального матеріалу** | | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** | |
|  | ***Теоретико-методичні знання*** | | | | |
| Історія розвиткулегкої атлетики**.**  Легкоатлетичні види.  Правила безпеки на уроках легкої атлетики | | | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є** історію розвитку легкої атлетики;  **н а з и в а є**  види легкої атлетики; правила техніки безпеки;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки під час занять легкою атлетикою | Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами.  Засвоєння етапів діяльності (аналіз та розуміння умов завдань, планування та організація його виконання, власне виконання завдання, самоконтроль діяльності. | |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | | | | |
| Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань | | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань | | | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних для школярів перешкод у розв’язанні поставлених завдань при навчанні новим руховим діям. |
| ***Біг*** | | | | | |
| Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м.  Прискорення, повторний біг.  Рівномірний біг до 1000 м | | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є**  старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномір-ний біг до 1000 м (без урахування часу); прискорення 10–30 м, повторний біг 430м, 260 м | | | Сприяти розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів. |
| ***Стрибки*** | | | | | |
| Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» | | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» | | | Розвиток точності рухів, уміння диференціювати свої м’язові відчуття |
| ***Метання*** | | | | | |
| Метання малого м’яча на дальність з місця, метання в горизонтальну та верти-кальну ціль    Словник: секундомір, естафета, переступання, рулетка.  Фразеологія. Ми метаємо м’яч на дальність. Це секундомір. Це рулетка. Стрибоу у висоту способом «переступання», Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». | | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** метання малого м’яча на дальність з місця та в горизонтальну та вертикальну ціль.  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | | | Корекція координаційних здібностей, орієнтування у просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 7,5 | 7,5 | 7,0 | 6,5 |
| Дівч. | Більше 8,0 | 8,0 | 7.5 | 7,0 |
| Біг 60 м (с) | Хл. | Більше 12,3 | 11,7 | 11,0 | 10,4 |
| Дівч. | Більше 12,9 | 12,3 | 11,6 | 11,0 |
| Рівномірний біг (без урахування часу) (м) | Хл. | До 500 | 500 | 600 | 800 |
| Дівч. | До 400 | 400 | 500 | 700 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 100 | 115 | 125 | 135 |
| Дівч. | До 80 | 100 | 115 | 125 |
| Стрибок у дов-жину з розбігу способом «зігнувши  ноги» (см) | Хл. | До 220 | 220 | 240 | 240 |
| Дівч. | До 180 | 180 | 200 | 220 |
| Стрибок у висо-ту з розбігу спо-собом «перес-тупання» (см) | Хл. | До 50 | 50 | 60 | 80 |
| Дівч. | До 40 | 40 | 50 | 70 |
| Метання ма-лого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 12 | 12 | 18 | 24 |
| Дівч. | До 8 | 8 | 10 | 14 |

**Обладнання, потрібне для вивчення**

**модуля «Легка атлетика»**

(За наявності одного стадіону з біговою доріжкою, стрибковою ямою, сектором для стрибків у висоту і сектором для метань)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **пор.** | **Обладнання** | **Кількість,** шт. |
| 1 | Набивний м’яч | 10 |
| 2 | Тенісний м’яч | 20 |
| 3 | Секундомір | 1 |
| 4 | Лопата | 1 |
| 5 | Рулетка | 1 |
| 6 | Граблі | 1 |

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

спеціальних загальноосвітніх навчальних

закладів для глухих дітей

5– клас

Варіативний модуль

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

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

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, техніко-тактичну підготовку. Додаються навчальні нормативи та перелік обладнання.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки глухих учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Розділ «Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати».

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.

Мовленнєвий матеріал включає словник і фразеологію. Словник основних розділів програми вводиться під час пояснення і заучування вправ, фразеологія засвоюється на кож­ному уроці.

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
|  | ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвитку лижного спорту.  Підбір лижного інвентарю.  Перша допомога у разі обмороження.  Правила безпеки на уроках лижної підготовки | | **Учень, учениця:**  **р о з п о в і д а є** про розвиток лижного спорту;  **п о я с н ю є** як підбирати лижний інвентар;  **н а в о д и т ь** приклади першої допомоги у разі обмороження;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки під час занять лижною підготовкою | Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами.  Засвоєння етапів діяльності (аналіз та розуміння умов завдань, планування та організація його виконання, власне виконання завдання, самоконтроль діяльності. |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | | |
| *Пересування на лижах:* ступаючий і ковзний кроки без палиць та з ними; поперемінний двокроковий хід; одночасний безкроковий хід.  *Повороти:* на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо).  *Сходження:* ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою».  *Стійка лижника під час спуску з гори:* висока і основна.  Подолання бугрів та западин на схилі під час спуску.  *Гальмування:* «плугом», падінням  Словник: лижник, гальмування,  Фразеологія: стійка лижніка, ступаючий крок, пересування на лижах. | | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:**  *пересування на лижах:* ступаючим і ковзним кроком без палиць та з ними;  *повороти:* на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо); подолання бугрів та западин на схилі під час спуску;  **з а с т о с о в у є**  при проходженні дистанції *сходження:* ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою»;  *стійку лижника під час спуску з гори:* високу і основну;  *гальмування:* «плугом», падінням;  **в о л о д і є** технікою поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового ходів  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Розвиток координації рухів. Відчуття точності рухів за просторовими та часовими показниками.  Сприяти розвитку здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв’язок.  Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування у просторі, сприяти розвитку функцій вестибулярного апарату.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Проходження дистанції без врахування часу (м) | Хл. | 600 | 800 | 1200 | 1500 |
| Дівч. | 400 | 600 | 800 | 1200 |
| Виконання ковзного кроку на відрізку 10 м (к-кість кроків) | Хл. | Більше 13 | 11–13 | 8–10 | 6–7 |
| Дівч. | Більше 14 | 12–14 | 9–11 | 7–8 |
| Сходження в гору «драбин-кою» прямо  (1 спроба) | Хл. | 3  помилки і більше | 2  помилки | 1  помилка | Без помилок |
| Дівч. |

**Обладнання, потрібне для вивчення**

**модуля «Лижна підготовка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **пор.** | **Обладнання** | **Кількість,** шт. |
| 1 | Лижі | 60 пар |
| 2 | Палиці | 60 пар |
| 3 | Лижні черевики | 50 пар |
| 4 | Секундомір | 1 |
| 5 | Метромір | 1 |
| 6 | Еспандер | 20 |

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

спеціальних загальноосвітніх навчальних

закладів для глухих дітей

5–клас

Варіативний модуль

ПЛАВАННЯ

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Плавання» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 5 класа спеціальних навчальних закладів для глухих дітей. Основна мета – збереження і зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, формування знань, вміння і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму; розвиток навичок використання плавання для корекції постави та бережливого ставлення до свого здоров’я.

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

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

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

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

Розділ «Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати».

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.

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
|  | ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Історія розвитку плавання.  Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням.  Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині.  Безпека життєдіяльності та правила пове­дінки на воді, у басейні | | **Учень, учениця:**  **пояснює**  значення правил гігієни та санітарії під час занять плаванням;  **характеризує** історію розвитку плавання;  **володіє** знаннями протехніку плавання кролем на грудях та кролем на спині;  **дотримується** правил**:**  гігієни та санітарії, техніки безпеки під час уроків плавання | Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами.  Засвоєння етапів діяльності (аналіз та розуміння умов завдань, планування та організація його виконання, власне виконання завдання, самоконтроль діяльності. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | | |
| *На суші*: загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання | | **Учень, учениця:**  **володіє** технікою виконання вправ;  **виконує** *на суші***:**  комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи (рухи руками, ногами як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням) | Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави.  Загартування організму. |
| ***Технічна підготовка*** | | | |
| *У воді*:  вправи для освоєння з водним середовищем.  Елементарні плавальні рухи.  Техніка рухів ніг та рук кролем на грудях та кролем на спині.  Узгодження рухів кролем на спині та кролем на грудях.  Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині в координації  Техніка простих стрибків у воду. Техніка простих поворотів у плаванні кролем на грудях та кролем на спині | | **Учень, учениця:**  **володіє** технікою виконання вправ;  **виконує** *у воді***:** вправи для освоєння з водним середовищем: ходьбу, стрибки, пересування, присідання, відкривання очей у воді, «медузу», «зірочку», затримку дихання та ковзання, елементарні плавальні рухи;  рухи ногами кролем на грудях та кролем на спині (на місці з опорою на бортик, у русі, у поєднанні з ковзанням та диханням, ковзання на грудях, спині);  рухи руками кролем на грудях та кролем на спині (на місці, у русі, у поєднанні з ходьбою по дну, рухи рук правої, лівої, по черзі, у поєднанні з ковзанням та диханням) та в повній координації; прості повороти кролем на грудях «маятник» та кролем на спині; стрибки у воду (ногами вниз; спади головою вниз із різних вихідних положень і т. п.).  **здійснює** раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання;  **дотримується правил** безпеки життєдіяльності на  воді.  уроках плавання | Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Сприяння розвитку фізичних якостей. |
| Словник: басейн, бортик, купальник, шапочка, мило, мочало, рушник, душ, дно, плавати, стріла, медуза, ковзання, вдих, видих.  Фразеолонія: ми йдемо в басейн. Я взяв з собою мило, мочалу, купальник, рушник, шапочку. Усім треба помитися в душі.Ми сидимо на бортику басеуну. | | воді.  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **Контрольні навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Ковзання на грудях | Хл. | Неправильне положення тулуба,(«пла­вання тоячи») | Руки та ноги недостатньо витягнуті | Голова сильно занурена у воду | Помилки відсутні |
| Дівч. |
| Ковзання на спині | Хл.  Дівч. | Ковзання «сидячи» | Недостатнє витягування тіла, рук, ніг | Неправильне положення го­лови (занадто закинута) | Помилки відсутні |
| Ковзання на грудях з робо­тою ніг (м) | Хл. | 9 | 12 | 17 | 22 |
| Дівч. |
| Ковзання на спині з робо­тою ніг (м) | Хл. | 9 | 12 | 17 | 22 |
| Дівч. |

**Обладнання та інвентар, потрібні для вивчення**

**модуля «Плавання»**

(За наявності одного басейну)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **пор.** | **Обладнання** | **Кількість,** шт. |
| 1 | Свисток | 1 |
| 2 | Секундомір | 1 |
| 3 | Розподільні доріжки | 4–8 |
| 4 | Ватерпольний м’яч (гумовий) | 15–20 |
| 5 | Гумовий надувний круг | 25–30 |
| 6 | Поплавок пенопластовий | 25–30 |
| 7 | Плавальні дошки різного розміру | 25–30 |
| 8 | Лопатка | 25–30пар |
| 9 | Ласти | 25–30 пар |
| 10 | Гнучка палиця («нудлс») | 25–30 |