|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки України  Інститут спеціальної педагогіки НАПН України  **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ГЛУХИХ ДІТЕЙ**  **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА** |
| 6-7 класи  Укладачі**: Шеремет Борис Григорович** - 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 Ольга Іванівна** – 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 Віктор Миколайович** – директор комунального закладу «Одеська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат № 91 І-ІІІ ступенів». |
| Київ – 2015 |

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Основна мета навчального предмета «Фізична культура» для глухих дітей – 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 дітей;
* 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 дітей 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 глухих дітей, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення.

Навчальна програма забезпечує:

● безперервність, єдність та наступність між початковою 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 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 6-7 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 глухих 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**

***6 клас***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** | |
|  | ***Теоретико-методичні знання*** | | | | |
| Шкідливі звички та їх вплив на здоров’я людини.  Олімпійські ігри у Стародав­ній Греції.  Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в підлітковому періоді.  Засоби розвитку витривалості та методи контролю.  Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах | | **Учень, учениця:**  **н а в о д и т ь**  **п р и к л а д и** впливу шкідливих звичок на здоров’я людини;  **х а р а к т е р и з у є:** Олім­пійські ігри у Стародавній Греції;особливості фізично­го розвитку і функціонально­го стану організму у підліт­ковому віці; засоби і методи контролю витривалості;  **в о л о д і є** методами самоконтролю фізичного стану під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості  **п о я с н ю є** значення та **д о т р и м у є т ь с я** правил: поведінки під час плавання у басейнах та водоймищах;  безпеки життєдіяльності на уроках і під час позаурочних 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*  *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:** **:** шикування та перешикування раніше ви­вченими способами; стройо­вий крок, розмикання та зми­кання на місці; команди: «Збільшити дистанцію», «Зменшити дистанцію»; рух по межах, кутах і точках залу;  **в и к о н у є:** 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-часового параметру рухів.  часових та динамічних параметрів рухів |
| *вправи для розвитку швидкості;*  *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:** 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:** багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180 та 360°; акробатичні вправи; вправи на підвіщеній опорі; подолання смуги пере­шкод, «човниковий» біг 4×9 м, біг з різних вихідних положень;  **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; пересу­вання в упорі на руках;  **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 | | Сприяти розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-  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. |
| *гнучкості;*  *словник:* амплітуда, гнучкість,зроби «міст», *нахил,*  *фразеологія:* махові рухи, активний нахил,пасивнийнахил, відведення рук.  *витривалості*  *словник:* секундомір, витривалість,  *фразеологія:* дихання під час бігу, повторний біг, рівномірний біг, прискорення.  *Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети* | | | угору; метання малого м’яча; серійні стрибки з поштовхом однією та двох ніг; кидки і ловлення набивного м’яча (1кг);  **в и к о н у є:** вправи з широ­кою амплітудою рухів рука­ми і ногами; махові рухи; ак­тивні та пасивні нахили; від­ведення ніг та рук за допо­могою партнера; вправи на  **в и к о н у є:** рівномірний біг до 1200 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків по черзі с прискореною ходьбою 30–50 м; стрибки через скакалку  **Б е р е у ч а с т ь**  у рухли­вих, народних, спортивних іграх та естафетах | | Розвиток здатності до координованості рухів, регуляції просторовими параметрами рухів.  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. |

***7 клас***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
|  | ***Теоретико-методичні знання*** | | |
| Раціональний руховий ре­жим школяра (добовий, тиж­невий та протягом року).  Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості.  Відродження Олімпійських ігор сучасності.  Засоби розвитку сили, гнуч­кості та методи контролю.  Ознаки перевтоми та засоби їх попередження.  Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять | | **Учень, учениця:**  **п о я с н ю є** значення раціо­нального рухового режиму для здоров’я людини;  **н а з и в а є** форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості;  **х а р а к т е р и з у є:** відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми;  **в о л о д і є:** методами конт­ролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самокон­тролю за адекватністю фізич­них навантажень за суб’єктивними відчуттями;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпекина уроках і під час позаурочних фізкуль-турних 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.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |
| ***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:** **:** шикування та перешикування на місці із зімкнутого двошеренгового строю в одношеренговий; зміна напрямку заходженням плечем;  **в и к о н у є:** різновиди ходьби, бігу, стрибків вивчені в попередніх роках;  **в и к о н у є:** загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами (м’ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками, набив­ними м’ячами (1 кг)), 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 15 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;  *вправи для розвитку спритності;*    *словник:* випад, упор, стійка, перекат,перешкода;  *фразеологія:* плечовий суглоб, ліктьовий суглоб, колінний суглоб, всі зробили випад.  *вправи для розвитку сили;*    *словник:* згинання, розгинання, гантелі, еспандер.  *фразеологія:* упор лежачи, вис лежачи, піднімання тулуба, *вправи з* еспандером.  *вправи для розвитку швидкісно-силових якостей;*  *словник:* стрибки, малий м‛яч;  *фразеологія:* вистрибування з присіду, стрибок в «глибину», метання малого м’яча;  *вправи для розвитку*  *гнучкості;*  *словник:* амплітуда, гнучкість,зроби «міст», *нахил,*  *витривалості*  *Рухливі, народні,спортивні ігри та естафети* | зміною швидкості і напрямку за сигналом;  **в и к о н у є:**. різновиди стрибків із завданнями зі змі­ною напряму;стрибки з пово­ротами, через різноманітні предмети; акробатичні впра­ви; подолання смуги пере­шкод; «човниковий» біг 4×9 ;  **в и к о н у є: :** згинання і роз­гинання рук в упорі лежачи (хл) від лави (дівч.); підтягу­вання у висі та у висі лежачи (дівч.); присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м’яча в 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 ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування  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.  *вправи для розвитку витривалості*  *словник:* секундомір, витривалість,  *фразеологія:* дихання під час бігу, повторний біг, равномірний біг.  *Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети* | ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування  **в и к о н у є: :** рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м прискореного бігу зі швидкі­стю 4,0–4,5 м/с; стрибки через скакалку;  **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**

***6 клас***

| **Показники фізичних якостей** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **Середній** | **достатній** | **високий** |
| **Швидкість:**  Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 7,3 | 7,3 | 6,9 | 6,4 |
| Дівч. | Більше 7,8 | 7,8 | 7,3 | 6,8 |
| **Витривалість:** рівномірний біг без урахування часу (м) | Хл. | До 500 | 500 | 700 | 900 |
| Дівч. | До 400 | 400 | 600 | 800 |
| **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 | 5 | 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. | 13,5 | 13,8 | 12,2 | 11,6 |
| Дівч. | 14,2 | 13,6 | 12,6 | 12,0 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 110 | 110 | 125 | 140 |
| Дівч. | До 90 | 90 | 115 | 130 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До14 | 14 | 21 | 25 |
| Дівч. | До 9 | 9 | 12 | 15 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | До 8 | 8 | 14 | 17 |
| Дівч. | До 7 | 7 | 12 | 15 |

**Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей**

***7 клас***

| **Показники фізичних якостей** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **Середній** | **достатній** | **високий** |
| **Швидкість:**  Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 7,3 | 7,3 | 6,9 | 6,4 |
| Дівч. | Більше 7,8 | 7,8 | 7,3 | 6,8 |
| **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 | 5 | 7 |
| 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. | 13,5 | 13,8 | 12,2 | 11,6 |
| Дівч. | 14,2 | 13,6 | 12,6 | 12,0 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 110 | 110 | 130 | 145 |
| Дівч. | До 90 | 90 | 120 | 135 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До14 | 14 | 21 | 26 |
| Дівч. | До 9 | 9 | 12 | 15 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | До 8 | 8 | 14 | 17 |
| Дівч. | До 7 | 7 | 12 | 15 |

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

спеціальних загальноосвітніх

**навчальних закладів для глухих дітей**

6–7 класи

Варіативний модуль

БАСКЕТБОЛ

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Баскетбол» складається зі змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки глухих дітей, 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 дітей 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Історія розвитку баскетболу в Україні.  Раціональне харчування спортсменів.  Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті.  Поведінка пі д час змагань  Правила безпеки під час занять баскетболом | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є**  історію розвитку баскетболу в Україні;  **о б ґ р у н т о в у є**  особливості харчування баскетболіста;  **н а в о д и т ь п р и к л а д и**  негативного впливу шкідливих звичок на досягнення у спорті;  **д о т р и м у є т ь с я**  правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань | Сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. |
| Спеціальна фізична підготовка | | |
| Спеціальні вправи для роз-витку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 49 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості;  **з а с т о с о в у є:**  серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри | Формування уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Формування навичок самостійного орієнтування у макропросторі. Подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості. |
| Техніко-тактична підготовка | | |
| Пересування; ловлення і передачі м’яча однією рукою від плеча; ведення м’яча; кидки однією рукою зверху; подвійний крок, штрафний кидок, фінти  *Словник.* Фінт, стійка, вести, ловити, передавати, корзина, щит, кидок.  *Фразеологія.* Ми граємо в баскетбол. "Захисна" стійка. Я веду м׳яч однією рукою. Ловля та передача. Штрафний кидок. Подвійний крок. | **Учень, учениця:**  в и к о н у є: чергування вивчених способів пересувань; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівча-та) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання штрафного кидка; фінти; протидію нападаючому гравцю з м’ячем;  з а с т о с о в у є:  ловлення і передачі м’яча однією рукою від плеча в парах, трійках; оптимальний вибір місця для одержання передачі м’яча; технічні прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри;  **з д і й с н ю є**: ведення м’яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника.  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Розвиток точності рухів, уміння диференціювати свої м’язові відчуття.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Українській баскетбол на сучасному етапі.  Методика розвитку витривалості;  самоконтроль на заняттях баскетболом.  Поведінка під час змагань  Правила безпеки під час занять баскетболом | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є**  стан українського баскетболу на сучасному етапі;  **н а з и в а є:**  провідні баскетбольні клуби країни, області, міста; видатних баскетболістів України;  **п о я с н ю є:**  засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику розвитку витривалості;  **н а в о д и т ь п р а в и л а:**  самоконтролю під час занять спортом; зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання;  **д о т р и м у є т ь с я**  правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань | Сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. |
| Спеціальна фізична підготовка | | |
| Спеціальні вправи для роз-витку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:**  прискорення з місця на 5, 10, 15, 20 м з різних стартових положень; «човниковий» біг 49 м; серійні стрибки поштовхом двох і однієї ноги з діставанням високих предметів;  вправи з обтяженнями, набивними м’ячами; вправи для розвитку сили м’язів тулуба, плечового пояса та кистей рук: гнучкості;  рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками | Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану. |
| Техніко-тактична підготовка | | |
| Чергування різних спосо-бів пересувань, ведень, пе-редач та кидків м’яча. Подвійний крок.  Гра в захисті: протидія атакувальним прийомам суперника  *Словник:* стійка, вести, ловити, захистник, передавати, корзина, щит,  *Фразеологія: м*и граємо в баскетбол. Кидок м׳яча в корзину. "Захисна" стійка. Я веду м׳яч однією рукою. Подвійний крок. | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:**  різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час активної протидії захисників;  чергування різних прийомів ловіння, передач м’яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м’яча;  **з а с т о с о в у є:**  чергування різних способів ведення м’яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок;кидок м’яча в корзину після подвійного кроку; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної 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** |
| **6 клас** | | | | | |
| 6 кидків однією рукою зверху, двома руками від голови (дівчата),стоячи збоку на відстані 3 м від щита:  хлопці  дівчата | Жодного влучного кидка | | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 10 передач м’яча (на місці) у парах на відстані 4 м одним із вивчених способів виконання:  хлопці  дівчата | Жодної правильно виконаної передачі | | 2  1 | 3  2 | 4  3 |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | Рівень навчальних досягнень учнів | | | | |
| **початковий** | **середній** | | **достатній** | **високий** |
| **7 клас** | | | | | |
| Кидки м’яча після ведення та под­війного кроку  (з 5-ти спроб):  хлопці  дівчата | Жодного влучного кидка | | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 6 штрафних кидків:  хлопці  дівчата | Жодної правильно виконаної передачі | | 1  1 | 2  2 | 3  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**

6-7 –класи

Варіативний модуль

**ВОЛЕЙБОЛ**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Волейбол» складається зі змісту, навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки глухих дітей 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 підготовки глухих дітей 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 підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору, «човниковий біг» 49 м, вправи з набивними м’ячами (0,5–1 кг) і т. д., а також дотримуватися методики послідовності навчання передач, прийомів, подач, нападаючих ударів та блокування, використовуючи підвідні вправи.

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

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

Після вивчення модуля 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Місце українського волей-болу на сучасному етапі розвитку європейського спорту.  Значення гравців передньої та задньої ліній.  Правила безпеки на ігровому майданчику | **Учень, учениця:**  **р о з к р и в а є** місце українсь-кого волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту;  **о б ґ р у н т о в у є** значення гравців передньої і задньої ліній;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри | Сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. |
| Спеціальна фізична підготовка | | |
| Стрибкові вправи, спеціаль-ні вправи для розвитку гнуч-кості верхнього плечового пояса, сили верхніх та ниж-ніх кінцівок, черевного пре-са, спини, вправи на розтягу-вання.  Вправи для розвитку швид-кості, спритності. | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кін-цівок, 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 | | |
| Способи пересування грав-ців по ігровому майданчи-ку, поєднання способів пе-ресування. Передача м’яча двома руками зверху.  Прийом м’яча двома рука-ми знизу. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач.  Нижня пряма та бокова подача. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.  Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»  *Словник:* передача, переміщення, прийом, передача, подача, сітка.  *Фразеологія:* вибір місця, прийом та передача м׳яча двома руками знизу, бокова подача, нижня подача. | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м’яча двома руками зверху;  прийом м’яча знизу від стіни, в парах та колонах;  прийом м’яча знизу після переміщення;  вибір місця для виконання другої передачі;  вибір місця для виконання нижніх подач;  нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни;  прийом м’яча після подачі;  **бере участь:** у навчальній грі волейбол за спрощеними правилами; у рухливій грі «Малюкбол»  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені.  Значення спеціальної фі-зичної підготовки волейбо-лістів.  Загартовування організму.  Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є** досягнення українських волейбольних команд;  **з а с т о с о в у є** спеціальні вправи волейболіста;  **н а з и в а є:**  основні принципи загартування; склад та обов’язки суддівської бригади;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки на ігровому майданчику | Сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. |
| Спеціальна фізична підготовка | | |
| Вправи для розвитку швид-кості, швидкісно-силових якостей, спритності, сили, гнучкості | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини, вправи на розтягування, вправи для розвитку швидкості, спритності | Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. |
| Техніко-тактична підготовка | | |
| Пересування різними спо-собами в поєднанні з тех-нічними прийомами в на-паді та захисті.  Нижня пряма та бокова подачі з-за лицьової лінії.  Кидання набивного м’яча. Кидання волейбольного м’яча правою та лівою руками в парах.  Кидання тенісного м’яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані.  Прийом м’яча двома рука-ми знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах.  Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед».  Навчальна гра волейбол  *Словник:* передача, переміщення, прийом, передача, подача, сітка.  *Фразеологія:* лицьова лінія, передача м׳яча над собою, нижня пряма подача, верхня пряма подача, прийом м’яча двома рука-ми знизу. | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та прийомами;  нижню пряму та бокову подачі;  кидання набивного м’яча двома руками зверху в па-рах з положення стоячи (0,5–1 кг);  кидання волейбольного м’яча правою та лівою руками в парах;  кидання тенісного м’яча в ціль;  верхнюпряму подачув стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму подачу через сітку; прийом м’яча двома руками знизу;  **з а с т о с о в у є**  взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»;  **бере участь** у навчальній грі волейбол  **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**

| **клас** | | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | | **високий** |
| 6 клас | | Передача м’яча в стіну двома руками зверху (відстань 3 м) | Хл. | до 3 | 3 | 4 | | 5 |
| Дівч. | до 2 | 2 | 3 | | 4 |
| Прийом м’яча знизу від стіни (відстань  2 м) | Хл. | до 2 | 2 | 3 | | 5 |
| Дівч. | до 1 | 1 | 2 | | 3 |
| 7 клас | Передача м’яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м) | | Хл. | до 2 | 2 | 4 | 5 | |
| Дівч. | до 2 | 2 | 3 | 4 | |
| Прийом та передача м’яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м) | | Хл. | до 1 | 1 | 2 | 3 | |
| Дівч. | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| Нижня пряма або бокова подачі  (6 спроб) | | Хл. | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Дівч. | 0 | 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**

6–7 класи

Варіативний модуль

ГАНДБОЛ

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

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

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

Вивчення гандболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у гандбол зокрема, розвитку відповідних ігрових здібностей, умінь та навичок, орієнтацію учнів на допрофільне вивчення та обрання в подальшому спортивного профілю навчання.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Історія розвитку українського гандболу.  Загальна характеристика та основні поняття гри у гандбол. (Розмітка ігро-вого майданчика, розмі-щення гравців, основні правила гри.)  Правила безпеки на ігровому майданчику | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є:** історію розвитку українського гандболу; дає загальну характеристику гри «Гандбол»;  **н а з и в а є:** розміри майданчика,назви ліній; склад команди;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки та правил гри | Сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. |
| Техніко-тактична підготовка | | |
| Стійка гандболіста. Розмі-щення гравців на ігровому майданчику.  Пересування, зупинка дво-ма кроками.  Ведення м’яча кроком пра-вою та лівою руками, обве-дення стійок, ловлення м’я-ча обома руками.  Кидок м’яча зігнутою ру-кою зверху.  Кидки в ціль правою та лівою рукою.  Передача м’яча однією та двома руками з місця.  Навчальна гра «Міні-ганд-бол»  *Словник:* гандбол, пересування, зупинка, ціль.  *Фразеологія:* стійка гандболіста, зупинка двома кроками, кидок м’яча, ловля м’яча, кидок м’яча зігнутою рукою зверху, ведення м’яча. | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є:** основні стійки гандболіста;розміщення гравців на майданчику;  **в и к о н у є:** пересування, зупинку двома кроками;  ведення м’яча правою та лівою рукою;  кидок в обрану ціль;  **в о л о д і є** передачею м’яча однією та двома руками на місці; **б е р е у ч а с т ь** у грі «Міні-гандбол»  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Розвиток точності рухів, уміння диференціювати свої м’язові відчуття.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Місце українського гандбо-лу на сучасному етапі роз-витку європейського спор-ту. Амплуа гравців нападу та захисту.  Значення штрафного та вільного кидка.  Порушення правил гри.  Покарання гравців.  Попередження спортивного травматизму. Правила без-печної поведінки на ігро-вому майданчику | **Учень, учениця:**  **р о з к р и в а є:** місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту; правила призначення штрафного та вільного кидка;  **о б ґ р у н т о в у є** склад команди та призначення гравців;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри | Сприяння розвитку мовлення, збагачення словникового запасу та його конкретизація.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. |
| Техніко-тактична підготовка | | |
| Способи пересування грав-ців по майданчику в нападі та захисті.  Пересування гравців без м’яча. Ловлення м’яча дво-ма руками знизу, на рівні грудей, зверху. Передача  з-за голови та від плеча на місці та в русі.  Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкто-рією руху м’яча.  Перехват м’яча під час передачі.  Кидки правою й лівою ру-кою зверху з замахом з місця та в русі.  Кидки по воротах.  Штрафний і вільний кидки з опорного положення.  Гра воротаря. Стійка та переміщення у воротах. Відбивання м’ячів однією та двома руками.  Ігрова вправа 21; 22.  Навчальна гра за спроще-ними правилами  *Словник:* стійка, напад, захист, ворота, вратарь.  *Фразеологія:* зупинка двома кроками, кидок м’яча, ловля м’яча, кидок м’яча правою і лівою рукою, штрафний кидок, кидок по воротах, перехват  м’яча. | **Учень, учениця:**  **з н а є т а в и к о н у є:** різноманітні пересування в нападі та захисті (з м’ячем і без м’яча);  ловлення та передачу м’яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м’яча правою й лівою рукою з місця та в стрибку;  **в о л о д і є** умінням виконуватиштрафний та вільний кидки;  **з а с т о с о в у є** навички гри воротаря;  **б е р е у ч а с т ь** в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами  **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**

| **клас** | | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | | **високий** |
| 6 клас | | Передача (кидок) гандбольного м’яча на дальність (м) | Хл. | До 10 | 10 | 11 | | 12 |
| Дівч. | До 7 | 7 | 9 | | 10 |
| Ведення гандбольного м’яча 15 м (с) | Хл. | Більше 4,5 | 4,4 | 4,2 | | 4,0 |
| Дівч. | Більше 5,0 | 5,0 | 4,8 | | 4,6 |
| 7 клас | Передача (кидок) гандбольного м’яча на дальність (м) | | Хл. | До 11 | 11 | 12 | 13 | |
| Дівч. | До 8 | 8 | 9 | 11 | |
| Передачі м’яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с) | | Хл. | До 7 | 7 | 9 | 11 | |
| Дівч. | До 5 | 5 | 7 | 8 | |

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

(За наявності одного гандбольного майданчику

з відповідною розміткою)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **пор.** | **Обладнання** | **Кількість**,шт. |
| 2 | Гандбольні ворота | 2 |
| 3 | М’яч гандбольний | 15 |
| 4 | М’яч гумовий, середній | 10 |
| 5 | М’яч гумовий, малий | 10 |
| 6 | Стійка для відпрацювання техніки пересування | 6 |
| 7 | Мішень для відпрацювання влучності кидків | 3 |
| 8 | «Макет-захисник» для відпрацювання кидків через блок | 2 |

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

спеціальних загальноосвітніх

**навчальних закладів для глухих дітей**

6-7 класи

Варіативний модуль

ГІМНАСТИКА

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки глухих дітей, 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 зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

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

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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Історія розвитку гімнастики в Україні.  Значення корегувальної гімнастики для формування постави.  Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами.  Правила техніки безпеки. | **Учень, учениця:**  **н а в о д и т ь** приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами;  **п о я с н ю є**  значення корегувальної гімнастики для формування постави;  **х а р а к т е р и з у є**  історію розвитку гімнастики в Україні;  **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;*  *підстрибування вгору з упору присівши;*  *різновиди стрибків;*  *танцювальні кроки* | **Учень, учениця:**  **виконує:** 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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Лазіння | |  |
| *Лазіння по вертикальному канату* | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** лазіння по канату в три прийоми | Розвиток здатності до координованості рухів, регуляції просторовими параметрами рухів. |
| Рівновага | |  |
| **Дівчата**  *-* вправи у стані рівноваги *(*колода, висота 100–105 см) | **Учениця:**  **в и к о н у є** зв’язку елементів– вхід з додатковою опорою на середину колоди – стійка на носках, руки на пояс – 2–3 кроки на носках – поворот кругом, руки в сторони – мах лівою ногою, хлопок у долоні під нею – мах правою ногою, хлопок у долоні під нею – махом лівою (правою) поворот праворуч (ліворуч) на 90° – упор присівши на лівій (правій) – стійка ноги нарізно, руки в сторони – упор присівши на правій (лівій) – поворот направо (наліво) у положенні випаду, руки в сторони – стійка на носках – 2–3 швидких кроки вперед – зіскок вигнувшись;  **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. |
| ***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 вертикальному канату* | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** лазіння по канату в три прийоми | Розвиток здатності до координованості рухів, регуляції просторовими параметрами рухів. |
| ***Акробатика*** | | |
| **Хлопці:**  – *стійка на голові і руках* (з допомогою);  – стійка плавця, довгий перекид уперед.  **Дівчата:**  – напівшпагат із різними положенням рук і з різних вихідних положень | **Учень:**  **в и к о н у є** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – старт плавця – довгий перекид уперед – перекид 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. – напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибком упор присівши – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с. | Корекція координаційних здібностей, здатності до збереження рівноваги, орієнтування у просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.  Розвиток відчуттів різної модальності та їх диференціація (розрізняння). |
| ***Виси та упори*** | | |
| **Хлопці**:  *вправи на паралельних брусах* *(низьких)*: махи в упорі*;*  *вправи на перекладині (низький та високій):*  перемах правою; спад у вис завісом; підйом завісом у сід верхом; перемах правою назад; зіскок із поворотом на 90◦.  **Дівчата**:  *вправи на* *різновисоких брусах та низькій перекладині* (висота 95 см)*:*  – розмахування у висі на верхній жердині;  – вис присівши;  – вис лежачи;  – махом однієї і поштовхом другої від верхньої жердини перехід в упор на нижню;  – сід на лівому(правому) стегні;  – зіскок з поворотом на 90°  *Словник:*зіскок, поворот, палиця, перекат, вис, випад, упор, лопатки, стійка, перекат, міст, зіскок, колода,  *Фразеологія.*: вис стоячи, перехват рук, верхня жердина, нижня жердина,  підтягування у висі. | **Учень:**  **в и к о н у є** орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – махом вперед сід «ноги нарізно» – сід на стегні – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.;  **в и к о н у є** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої підйом переворотом в упор – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с.;  підтягування у висі на високій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.  **Учениця:**  **в и к о н у є** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої вис вигнувшись з опорою ногами на верхню – махом однієї і поштовхом другої перехід в упор на нижній – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – вис присівши – вис – з розмахування вигинами вис лежачи – сід на лівому (правому) стегні – зіскок з поворотом на 90°;  підтягування у висі лежачи (перекладина висотою 95 см);  згинання та розгинання рук в упорі від підлоги  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Розвиток здатності до координованості рухів, регуляції просторовими та силовими параметрами рухів.  Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування у просторі, сприяти розвитку функцій вестибулярного апарату.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі. Роль гнучкості та м’язової сили в оволодінні руховими діями.  Правила техніки безпеки | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є**  розвиток гімнастики в Україні;  **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. |
| Спеціальна фізична підготовка | | |
| *Стройові вправи і прийоми,*  *загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів;*  *перетягування канату; вправи для формування та корекції постави;*  *ритмічна гімнастика; танцювальні вправи* | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** стройові вправи і прийоми;  загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м’ячі) та без предметів; перетягування канату;  вправи для формування та корекції постави;  комплекси ритмічної гімнастики; танцювальні вправи | Сприяти розвитку здатності до орієнтування у просторі.  Розвиток здатності до координованості рухів. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Лазіння | | |
| *Лазіння по вертикальному канату* | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** лазіння по канату в три прийоми | Розвиток здатності до координованості рухів, регуляції просторовими параметрами рухів. |
| Рівновага | |  |
| **Дівчата**  *-* вправи у стані рівноваги *(*колода, висота 105–110см) | **Учениця:**  **в и к о н у є** зв’язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою (лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою(лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок.  **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. |
| ***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 вертикальному канату* | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** лазіння по канату в три прийоми | Розвиток здатності до координованості рухів, регуляції просторовими параметрами рухів. |
| ***Акробатика*** | | |
| **Хлопці:**  *– стійка на долонях з опорою на стіну;*  *– перекид назад в упор стоячи ноги нарізно*.    **Дівчата:**  *– стійка на долонях з опорою на стіну;*  *– перекид назад у напівшпагат* | **Учень:**  **в и к о н у є** орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. *–* стійка на голові і руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с.  **Учениця:**  **в и к о н у є** орієнтовну комбінацію елементів вправ:в. п. – о. с. – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о. с. | Корекція координаційних здібностей, здатності до збереження рівноваги, розвитку функцій вестибулярного апарату.  Розвиток здатності до координованості рухів. |
| ***Виси та упори*** | | |
| **Хлопці:**  *вправи на паралельних брусах* (низьких)*:*  – вихід в упор поштовхом двома;  – перемах правою (лівою) в сід на стегні;  *на* *перекладині* (високій та низькій)*:*  – підйом переворотом в упор поштовхом двома.    **Дівчата:**  *вправи на* *різновисоких брусах та низькій перекладині* (висота 95 см)*:*  – махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині;  – з сіду на стегні зіскок з поворотом на 180°  *Словник:* випад, упор, лопатки, стійка, перекат, міст, зіскок, канат, перекладина.  *Фразеологія:* колінний суглоб, гімностична палиця.  лазіння по канату, сід на правому (лівому) стегні, комбінація вправ | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вихід в упор поштовхом двома – махом вперед сід «ноги нарізно» – перемах правою (лівою) – сід на стегні – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.;  **в и к о н у є** орієнтовну комбінацію елементів вправ:вис стоячи – підйом переворотом в упор поштовхом двома – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с;  підтягування у висі на високій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.  **з а с т о с о в у є** самострахування під час виконання гімнастичних вправ  **Учениця:**  **в и к о н у є** орієнтовну комбінацію елементів вправ: махом однієї та поштовхом другої підйом переворотом в упор на нижній жердині – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – сід на правому (лівому) стегні, тримаючись правою (лівою) рукою за верхню жердину, ліва (права) рука в сторону – тримаючись зворотним хватом лівої (правої) руки, зіскок з поворотом на 180°– о. с.  підтягування у висі лежачи на низькій перекладині;  згинання та розгинання рук в упорі лежачи;  **з а с т о с о в у є** самострахування під час виконання гімнастичних вправ  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Розвиток здатності до координованості рухів, регуляції просторовими та силовими параметрами рухів.  Розвиток здатності до регуляції просторовими та силовими параметрами точності рухів.  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**

| **клас** | | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | | **високий** |
| 6 клас | | Підтягування (кількість разів) | Хл.  у висі | до 1 | 1 | 3 | | 4 |
| Дівч.  у висі лежачи | до 3 | 3 | 7 | | 10 |
| Згинання та роз-гинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | Хл. від підлоги | до 5 | 5 | 9 | | 12 |
| Дівч.  від лави | до 4 | 4 | 6 | | 8 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | Хл. | до 1 | 1 | 3 | | 5 |
| Дівч. | до 5 | 5 | 7 | | 10 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с | Хл. | до 10 | 10 | 16 | | 26 |
| Дівч. | до 9 | 9 | 15 | | 25 |
| 7 клас | Підтягування (кількість разів) | | Хл.  у висі | до 2 | 2 | 4 | 5 | |
| Дівч.  у висі лежачи | до 3 | 3 | 9 | 13 | |
| Згинання та роз-гинання рук в упорі лежачи  (кількість разів) | | Хл.  від підлоги | до 8 | 8 | 12 | 15 | |
| Дівч.  від лави | до 5 | 5 | 7 | 10 | |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | | Хл. | до 2 | 2 | 3 | 6 | |
| Дівч. | до 6 | 6 | 8 | 11 | |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с | | Хл. | до 11 | 11 | 18 | 28 | |
| Дівч. | до 10 | 10 | 15 | 27 | |

**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**

6-7 класи

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 дітей.

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 дітей» 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 дітей 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Правила техніки безпеки | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є**  історію роз-витку легкої атлетики в Україні;  **н а з и в а є** фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики;  **д о т р и м у є т ь с я** правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою | Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами. |
| Спеціальна фізична підготовка | | |
| Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багато-скоки, спеціальні вправи для метань, вправи з на-бивними м’ячами | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є**  спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м’ячами | Розвиток точності рухів, уміння диференціювати свої м’язові відчуття |
| ***Біг*** | | |
| Біг 30 м, біг 60 м, біг по дистанції, фінішування. Рівномірний біг до 1200 м | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** біг 30 м, 60 м; рівномірний біг до 1200 м (без урахування часу);  **з а с т о с о в у є** види фінішування | Сприяти розвитку здатності до регуляції динамічних параметрів рухів |
| ***Стрибки*** | | |
| Стрибки в довжину та висоту | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» | Корекція координаційних здібностей |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Метання*** | | |
| Метання малого м’яча  на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м’яча    *Словник:* фінішування, багатоскоки, метання, дистанція.  *Фразеологія*: малий м’яч, горизонтальна та вертикальна ціль, стрибок способом «зігнувши ноги», стрибок способом «переступання». | **Учень, учениця:**  **в и к о н у** метання малого м’яча на дальність з трьох кроків, та метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м’яча (0,5– 1 кг) з різних положень  **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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Правила проведення зма-гань зі стрибків, бігу та метання.  Правила безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибковій ямі | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є** особливості правил змагань з бігових видів, стрибків та метання;  **н а з и в а є** правила 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. |
| Спеціальна фізична підготовка | | |
| Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багато-скоки, спеціальні вправи для метань, вправи з на-бивними м’ячами | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є**  спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м’ячами | Розвиток точності рухів, уміння диференціювати свої м’язові відчуття |
| ***Біг*** | | |
| Біг 30 м, біг 60 м. Рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** біг 30 м, 60 м, рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м | Сприяти розвитку здатності до регуляції динамічних параметрів рухів |
| ***Стрибки*** | | |
| Стрибки в довжину (з місця, «потрійний стри-бок» з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги») та стрибки у висоту з розбігу способом «переступання» | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** стрибки в довжину з місця, «потрійний стрибок» з місця, 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 розбігу  *Словник:*, багатоскоки, метання, дистанція, бігова дорожка.  *Фразеологія*: малий м’ячз розбігу, «потрійний стри-бок» з місця, повільний біг. | **Учень, учениця:**  **в и к о н у** метання малого м’яча на дальність з розбігу  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Корекція координаційних здібностей.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **клас** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 6 клас | Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,9 | 6,9 | 6,5 | 5,9 |
| Дівч. | Більше 7,4 | 7,4 | 6,8 | 6,2 |
| Біг 60 м (с) | Хл. | Більше 11,8 | 11,8 | 10,8 | 10.2 |
| Дівч. | Більше 12.00 | 12.00 | 11,4 | 10,8 |
| Рівномірний біг (без урахування часу) (м) | Хл. | До 600 | 600 | 800 | 1000 |
| Дівч. | До 500 | 500 | 600 | 800 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 120 | 120 | 140 | 160 |
| Дівч. | До 110 | 110 | 120 | 140 |
| Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см) | Хл. | До 240 | 240 | 270 | 275 |
| Дівч. | До 210 | 210 | 225 | 240 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см) | Хл. | До 70 | 70 | 80 | 85 |
| Дівч. | До 60 | 60 | 70 | 75 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 15 | 15 | 22 | 28 |
| Дівч. | До 10 | 10 | 14 | 16 |

| **клас** | | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | | **високий** |
| 7 клас | Біг 30 м (с) | | Хл. | Більше 6,6 | 6,6 | 6,4 | 5,8 | |
| Дівч. | Більше 7,0 | 7,0 | 6,7 | 6,1 | |
| Біг 60 м (с) | | Хл. | Більше 11,4 | 11,4 | 10,7 | 9,9 | |
| Дівч. | Більше 11,8 | 11,8 | 11,2 | 10,6 | |
| Рівномірний біг 1000 м (хв.с) | | Хл. | Більше 6.40 | 6.40 | 6.20 | 5.50 | |
| Дівч. | Більше 7.20 | 7.20 | 6.50 | 6.20 | |
| Стрибок у довжину з місця (см) | | Хл. | До 130 | 130 | 150 | 170 | |
| Дівч. | До 120 | 120 | 130 | 150 | |
| Стрибок у довжи­ну з розбігу спосо­бом «зігнувши ноги» (см) | | Хл. | До 260 | 260 | 270 | 300 | |
| Дівч. | До 220 | 220 | 230 | 250 | |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см) | | Хл. | До 70 | 70 | 80 | 90 | |
| Дівч. | До 65 | 65 | 75 | 80 | |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | | Хл. | До 18 | 18 | 24 | 32 | |
| Дівч. | До 12 | 12 | 18 | 20 | |

**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**

6-7 класи

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 дітей.

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 дітей 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 глухих учнів.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Історія розвитку лижного спорту в Україні.  Видатні лижники України.  Підготовка лижного інвентарю до занять.  Основні правила змагань з лижних перегонів.  Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є** розвиток лижного спорту в Україні;  **н а з и в а є** видатних лижників України;  **п о я с н ю є** основні правила змагань з лижних перегонів;  **р о з п о в і д а є** як готувати лижний інвентар до уроку;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки під час уроків з лижної підготовки | 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 | | |
| Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером.  Спеціальні вправи лижника.  Рівномірне проходження дистанції до 2,5 км.  Ігри та естафети на лижах. | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є**  стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника;  **з д і й с н ю є** рівномірне проходження дистанції до 2,5 км;  **бере участь** у іграх та естафетах на лижах | 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. |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| *Пересування на лижах:* поперемінний двокроковий хід, одночасний безкроковий та двокроковий ходи, ковзанярський хід без палиць.  *Повороти*: на місці махом; у русі «плугом».  *Сходження в гору:* ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою».  *Спуски:* навскіс.  *Стійка лижника під час спуску з гори:* низька.  Перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку.  *Гальмування:* «плугом».  Перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки.  *Словник:* палиці, спуск, лижник.  *Фразеологія*: ступаючий крок, ступаючий крок, «драбинка» ,«ялинка». | **Учень, учениця:**  **в о л о д і є:** техникою поперемінного двокрокового ходу; одночасного безкрокового і двокрокового ходів; ковзанярського ходу без палиць;  **в и к о н у є:**  *повороти:* на місці махом; у русі «плугом»; перехід з одночасних ходів на навперемінні і навпаки; *стійку лижника під час спуску з гори:* низьку; *гальмування:* «плугом»;  **з д і й с н ю є:** *сходження в гору*: ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою»; *спуски:* навскіс;перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку; перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки  **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 орієнтування у просторі.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Різновиди лижного спорту.  Вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров’я людини.  Попередження травматизму під час занять лижною підготовкою.  Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки | **Учень, учениця:**  **п о я с н ю є**  вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров’я людини;  **н а з и в а є** різновиди лижного спорту;  **р о з п о в і д а є** як запобігти травмуванню під час занять лижною підготовкою;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки під час уроків з лижної підготовки | Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами. |
| Спеціальна фізична підготовка | | |
| Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером.  Спеціальні вправи лижника.  Проходження відрізків 200–300 м з підвищеною швидкістю.  Рівномірне проходження дистанції до 3 км.  Ігри та естафети на лижах | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є**  стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника;  **з д і й с н ю є** проходження відрізків 200–300 м з підвищеною швидкістю;рівномірне проходження дистанції до 3 км;  **бере участь** у іграх та естафетах на лижах | 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.  Формування навичок правильного дихання під час ходьби та бігу |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| *Пересування на лижах:* поперемінні двокроковий та чотирикроковий ходи; одночасні класичні ходи; ковзанярський хід без палиць та з ними.  *Повороти*: у русі «плугом», упором.  *Сходження в гору:* «ялинкою», ковзним кроком.  *Гальмування:* «плугом», упором.  Зміна стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки).  *Перехід:* з одночасних ходів на ковзанярський хід.  Обгін, фінішування.  *Словник:* повороти, гальмування,  *Фразеологія:* стійка лижніка, ступаючий крок, ковзанярський хід. | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є:** пересування на лижах поперемінними двокроковим та чотирикроковим ходами; одночасними класичними ходами;  **в о л о д і є:** елементами техніки ковзанярського ходу;  **з д і й с н ю є:**  *сходження в гору:* «ялинкою», ковзним кроком; *гальмування:* «плугом», упором; *повороти:* у русі «плугом», упором;зміну стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки).  **з а с т о с о в у є:**  обгін, фінішування  **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 мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **клас** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 6 клас | Проходження дистанції без врахування часу (м) | Хл. | 800 | 1000 | 1400 | 1900 |
| Дівч. | 600 | 800 | 1000 | 1600 |
| Повороти на місці махом кругом (лівою, правою ногою) | Хл. | 1  (правою або  лівою) | 2  (1правою, 1 лівою) | 2–3  з помилками (правою або лівою) | 4  без помилок  (2 правою,  2 лівою) |
| Дівч. |
| Основна стійка лижника під час спуску з гори (1 спроба) | Хл. | 3  помилки і більше | 2  помилки | 1  помилка | Без помилок |
| Дівч. |
| Сходження в гору «ялинкою»  (1 спроба) | Хл. | 3  помилки і більше | 2  помилки | 1  помилка | Без помилок |
| Дівч. |
|  |  |  |  |  |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **клас** | **Навчальні нормативи** | | | | | **Рівень компетентності** | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | | | | **достатній** | **високий** | | | |
| 7  клас | | Проходження дистанції кла-сичними хода-ми (хв.с) | Хл.  2000 м | | 17.50 | | | 17.50 | | 16.50 | | | | 15.50 | |
| Дівч.  1500 м | | 14.20 | | | 13.20 | | 12.50 | | | | 12.20 | |
| Проходження дистанції ков-занярськими хо-дами без враху-вання часу (м) | | Хл. | 400 | | | 700 | 1000 | | | | 1200 | |
| Дівч. | 200 | | | 400 | 700 | | | | 900 | |
| Технічне проходження відрізку 50 м поперемінним двокроковим ходом (1 спроба) | | Хл. | 3  помилки і більше | | | 2  помилки | 1  помилка | | | | Без помилок | |
| Дівч. |
| Технічне про-ходження від-різку 50 м од-ночасним дво-кроковим хо-дом (1 спроба) | | Хл. | 3  помилки і більше | | | 2  помилки | 1  помилка | | | | Без помилок | |
| Дівч. |
| Гальмування під час спуску «плугом»  (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**

6-7 класи

Варіативний модуль

ПЛАВАННЯ

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Плавання» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 6-7 класів 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 глухих 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 глухих дітей 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 зі здатності розуміння і відтворення усної мови, з формування словникового запасу у глухих дітей. 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Оздоровчий вплив плавання на організм людини.  Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах.  Техніка плавання брасом.  Техніка виконання стартів і поворотів | **Учень, учениця:**  **пояснює**  значення дотримання правил поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах;  **характеризує** оздоровчий вплив плавання на організм людини;  **володіє** знаннями протехніку плавання брасом та виконання стартів і поворотів | 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:**  **в и к о н у є**   **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 з плавання (рухи руками, ногами і тулубом як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням); групування, перекиди, що імітують елементи техніки швидкісних поворотів на грудях і на спині. | Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави.  Загартування організму. |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| *У воді*:  ковзання на грудях та спині, видихи в воду, занурення. Вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка рухів ніг та рук при плаванні брасом. Узгодження рухів у плаванні брасом. Подальше вивчення техніки плавання брасом в координації.  Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині.  Техніка стартового стрибка при плаванні кролем на грудях  *Словник:* занурення, бортик, купальник, шапочка, мило, мочало, рушник, душ, дно, плавати, стріла, медуза, ковзання, вдих, видих.  *Фразеолонія:* плавання брасом, плавання кролем на грудях, стартовий стрибок, затримка дихання, | **Учень, учениця:**  **в о л о д і є:** технікою виконання вправ;  **виконує** *у воді***:** ковзання на грудях та спині, вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині (ковзання з допомогою ніг на грудях та на спині, з диханням, у повній координації); рухи ніг при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді на місці з опорою о бортик, ковзання на грудях з рухами ногами брасом, плавання брасом на ногах з піднятою головою, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді, на місці, ходьба по дну з рухами руками брасом, ковзання на грудях з рухами руками брасом, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки брас, ноги – кролем в поєднанні з диханням); узгодження рухів рук та ніг при плаванні брасом;  стартовий стрибок;  **дотримується** правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Сприяння розвитку фізичних якостей.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Олімпійські досягнення українських плавців.  **С**амоконтроль на заняттях з плавання.  Техніка плавання батерфляєм.  Техніка виконання стартів і поворотів | **Учень, учениця:**  **пояснює**  значення самоконтролю на заняттях плаванням;  **характеризує** олімпійські досягнення українських плавців;  **володіє** знаннями протехніку плавання батерфляєм та виконання стартів і поворотів | 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*:  вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи, імітаційні вправи плавця | **Учень, учениця:**  **володіє** технікою виконання вправ;  **виконує** *на суші***:**  вправи на рівновагу, гімнастичні вправи (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба); вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, стрибкові вправи (присідання з наступним вистрибуванням вгору; вистрибування вгору з плеском руками з положення присід тощо), різні поєднання стрибків, присідань та ходьби, імітаційні вправи з плавання | Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави.  Загартування організму. |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| *У воді*:  вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм.  Техніка рухів ніг та рук у плаванні батерфляєм. Узгодження рухів у плаванні батерфляєм.  Техніка повороту при плаванні кролем на грудях.  Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині.  Подальше вивчення техніки плавання в координації: кролем на грудях, кролем на спині, брасом. Ігри та розваги на воді.  *Словник:* бортик, душ, дно, плавати, стріла, медуза, ковзання, вдих, видих.  *Фразеологія*: старт і поворот, брасом та кроль на спині, плавання батерфляєм, поворот «сальто». Усім треба помитися в душі. | **Учень, учениця:**  **володіє** технікою виконання вправ;  **здійснює** раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання;  **виконує** *у воді***:**  вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм;  рухи ніг у плаванні батерфляєм (ковзання на грудях, на спині та на боці з рухами ногами батерфляєм, плавання батерфляєм на ногах із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук у плаванні батерфляєм (імітаційні вправи у воді: на місці, ходьба по дну з рухами руками батерфляєм, ковзання на грудях з рухами руками батерфляєм, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки батерфляєм, ноги – кролем в поєднанні з диханням); поворот «сальто» при плаванні кролем на грудях; старт і поворот в плаванні брасом та кролем на спині; узгодження рухів у плаванні батерфляєм;  **бере участь у** іграх та розвагах на воді;  **дотримується** правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання.  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Сприяння розвитку фізичних якостей.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **клас** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 6 клас | Плавання способом кроль на гру­дях | Хл. | Під час вдиху велика амплі­туда повороту на бік | Під час вди­ху піднята, а не повернута голова | Скороче-  ний гребок руками | Помилки відсутні |
| Дівч. |
| Плавання способом кроль на спині | Хл. | Невідповідність рухів рук від­носно рухів ніг | Скоро-чений гребок | «вбивання» руки у воду | Помилки відсутні |
| Дівч. |
| Ковзання бра­сом за допомо­гою ніг (м) | Хл. | 8 | 9 | 14 | 18 |
| Дівч. |
| Поворот «маятник» | Хл. | Зупинка під час виконан­ня повороту, відшто-вхування однією ногою | Ковзан-  ня з піднятою го­ловою, слабке відштов-ху­вання ногами від бортика | «підби-рання» зручної руки | Помилки відсутні |
| Дівч. |
| Стартовий стрибок | Хл. | Вхід у воду із зігнутими ногами | Глибоке занурення у воду після стрибка | Непра-вильне положення голови (піднята– опуще-на) під час входження у воду | Помилки відсутні |
| Дівч. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **клас** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 7 клас | Плавання способом брас | Хл. | Тулуб перебу­ває під вели­ким кутом (атаки), під час паузи ноги тонуть | Рухи ногами не викону­ються з однако-вою швидкіс-тю | Широко роз­ведені руки під час виконання захвату | Помилки відсутні |
| Дівч. |
| Пірнання за допомогою ніг способом дельфін (м) | Хл. | 0  (не виконує занурення) | 4 | 8 | 12 |
| Дівч. |
| Подолання від­стані обраним способом без урахування часу (м) | Хл. | 10 | 13 | 15 | 20 і більше |
| Дівч. |
| Старт із води | Хл. | Недостат-ня потужні-сть відштовху-ван­ня від борти­ка, плавець падає у воду, не встигаючи розігнутися | Недоста-тньо зігнуті руки під час вико­нання коман­ди «Увага!» | Глибо-кий вхід у воду після старту | Помилки відсутні |
| 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 пінопластовий | 25–30 |
| 7 | Плавальні дошки різного розміру | 25–30 |
| 8 | Лопатка | 25–30пар |
| 9 | Ласти | 25–30 пар |
| 10 | Гнучка палиця («нудлс») | 25–30 |

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

спеціальних загальноосвітніх

**навчальних закладів для глухих дітей**

6-7 класи

Варіативний модуль

ТУРИЗМ

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

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

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

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

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

– організації походів різного рівня складності;

– спортивного і туристського орієнтування та топографії;

– вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру;

– надання долікарської допомоги і транспортування потерпілого;

– виживання під час надзвичайних ситуацій та катастроф.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Загальні відомості про ту-ризм та його види.  Види природних перешкод.  Правила безпеки на уроках з елементами туризму. | **Учень, учениця:**  **р о з к р и в а є** загальні відомості про туризм та його види;  **р о з п о в і д а є** про гігієну туриста, загальні гігієнічні вимоги;  **н а з и в а є** види природних перешкод;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму; | 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 | | |
| Подолання горизонталь-них і вертикальних пере-шкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелазіння | **Учень, учениця:**  **з д і й с н ю є** подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод, лабіринтів;  **в о л о д і є** технікою виконання вправ на лазіння і перелазіння | Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави. |
| ***Технічна підготовка*** | | |
| Встановлення намету; в’я-зання туристських вузлів; технічні етапи | **Учень, учениця:**  **в о л о д і є** технікою встановлення намету, технікою в’язання туристських вузлів «простий», «простий провідник»;  **з д і й с н ю є** технічне проходження туристських етапів: подолання умовних завалів (підлаз), подолання умовного болота по купинах | Розвиток координації рухів. Відчуття точності рухів за просторовими та часовими показниками. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Спорядження туриста. Види туристського багаття.  Основи орієнтування на місцевості.  Правила безпеки під час виконання вправ орієнтування на уроках фізичної культури | **Учень, учениця:**  **р о з п і з н а є**  туристське спорядження;  **н а з и в а є** види туристського багаття;  **в о л о д і є** основами орієнтування, поняттями «контрольний пункт (КП)», «схема»;  **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки під час виконання вправ орієнтування на місцевості | 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 | | |
| Подолання смуги перешкод.  Естафети з елементами ту-ристської техніки | **Учень, учениця:**  **з д і й с н ю є** подолання смуги перешкод з технічними етапами, вивченими раніше;  **б е р е у ч а с т ь** в естафетах з елементами туристської техніки | Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави.  Загартування організму. |
| ***Технічна підготовка*** | | |
| Орієнтування за схемою. В’язання туристських вузлів.  Технічні етапи.  Технічні дії з туристською самостраховкою.    *Словник:* вузел.  *Фразеологія*: в’язання туристських вузлів. | **Учень, учениця:**  **п о я с н ю є** дії при виконанні вправ орієнтування за схемою;  **в о л о д і є**  технікою в’язання туристських вузлів «булінь», «академічний»; технікою в’язання самостраховки (петлі «Прусіка»);  **з д і й с н ю є** технічне проходження туристських етапів: подолання умовного болота за допомогою жердин, подолання умовного яру за допомогою колоди («бума»).  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Сприяння розвитку фізичних якостей.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **клас** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 6 клас | В’язання вузлів «простий», «простий провідник» | Хл. | 1 вузол зав’я­заний з по­милкою або  жодного | 1 вузол за­в’язаний без помилки | 2 вузли  зав’язані з помил-кою | 2 вузли  зав’язані без помилки |
| Дівч. |
| Подолання умовного боло­та за допомо­гою купин 9 м  (8 купин, діам.  30–40 см) (с) | Хл. | Більше  11 | 11 | 9 | 7 |
| Дівч. | Більше  11 | 11 | 10 | 8 |
| 7 клас | В’язання вузлів «булінь», «академічний» | Хл. | 1 вузол зав’я-заний з по­милкою або  жодного | 1 вузол  зав’язаний без помилки | 2 вузли  зав’язані з помил-кою | 2 вузли  зав’язані без помилки |
| Дівч. |
| Орієнтування за схемою (кількість пунктів) | Хл. | Менше  2 | 2 | 3 | 5 |
| Дівч. | Менше  2 | 2 | 3 | 5 |

**Обладнання, потрібне для вивчення**

**модуля «Туризм»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **пор** | **Обладнання** | **Кількість**, шт. |
| 1 | Намет | 10 |
| 2 | Рюкзак туристський на 75–90 літрів | 30 |
| 3 | Спальник | 30 |
| 4 | Карімат (килим) | 30 |
| 5 | Рукавиці брезентові | 10 |
| 6 | Шолом захисний | 10 |
| 7 | Індивідуальні системи страховки | 15 |
| 8 | Компас | 15 |
| 9 | Топографічні і спортивні мапи | Різні |
| 10 | Казанки на 6–8 літрів | 4 |
| 11 | Сокира мала | 4 |
| 12 | Мотузка основна 10 мм | 500 м |
| 13 | Мотузка допоміжна 8 мм | 200 м |
| 14 | Мотузка «репшнур» 6 мм | 150 м |
| 15 | Карабін зі звичайною муфтою | 50 |
| 16 | Карабін з муфтою (автомат) | 50 |
| 17 | Спусковий пристрій «вісімка» | 8 |
| 18 | Блок (моно) | 2 |
| 19 | Блок (тандем) | 2 |
| 20 | Жумар | 6 |
| 21 | Блок-затискувач | 6 |
| 22 | Блок-затискувач грудний | 6 |

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

спеціальних загальноосвітніх

**навчальних закладів для глухих дітей**

6-7 класи

Варіативний модуль

ФУТБОЛ

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для глухих дітей.

Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

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

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

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

У процесі навчання футболу в 6-7 класах застосовують такі групи методів:

– наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);

– словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);

– практичні (метод вправ та його варіанти — початкове вивчення прийомів у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в глухих учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

– ознайомлення з прийомом;

– вивчення прийому у спрощених умовах;

– вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;

– закріплення прийому в грі.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Історія розвитку футболу.  Правила гри у футбол.  Техніка безпеки на уроках футболу | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є**  історію розвитку футболу;  **д о т р и м у є т ь с я** правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу | 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 | | |
| Рухливі ігри та естафети з м’ячем («День і ніч», «Вик-лик», «Виклик номерів», «Ривок за м’ячем», «Ви-штовхни з кола», «Мислив-ці й качки» та інші); при-скорення та ривки з м’ячем; стрибки з імітуванням уда-ру головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу | **Учень, учениця:**  **в о л о д і є** технікою виконання вправ;  **в и к о н у є**  вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей | Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави |
|  |  |  |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| *Пересування:* поєднання бігу зі стрибками, зупинка-ми, поворотами; поєднан-ня прийомів пересування з володінням м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* удар зовнішньою частиною під-йому по нерухомому м’я-чу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м’ячу, що котиться; удари в русі;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба;  *зупинки м’яча:* зупинки м’яча підошвою та внут-рішньою стороною стопи;  *ведення м’яча:* ведення м’яча середньою, внутріш-ньою та зовнішньою час-тинами підйому;  *відволікальні дії (фінти):* фінти в умовах виконання ігрових вправ;  *відбирання м’яча:* вдоско-налення вивчених прийо-мів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча вивченими способа-ми на дальність;  *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем но-гою, стегном, головою;  *елементи гри воротаря:* ловлення м’яча збоку; гра на виході; відбивання м’яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів;  *індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; «від-кривання» для прийому м’яча, відволікання супер-ника;  *групові дії в нападі:* взає-модія двох і більше грав-ців; взаємодія з партнера-ми під час організації атаки;  *індивідуальні дії в захисті:* вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м’яча; «за-кривання»;  *групові дії в захисті:* пра-вильний вибір позиції  *Словник:* футбольне поле, футбол, атака.  *Фразеологія*: удари головою по м’ячу, жонглювання м’ячем но-гою, відбирання м’яча | **Учень, учениця:**  **в и к о н у є** *пересування:* поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м’ячем; *удари по м’ячу ногою:* удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м’ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м’ячу, що ко-титься; удари в русі; *удари голо-ою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку;  *зупинки м’яча:* зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м’яча, що летить; *ведення м’яча:* ведення м’яча середньою, внут-рішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісімкою», а також поміж стійок (фішок); ведення м’яча зі зміною напрямку і швидкості руху; *вкидання м’яча:* вкидання м’яча вивченими способами на дальність; *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  **в о л о д і є**  *фінтами* «відхо-дом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ;  **з а с т о с о в у є**  *відбирання м’яча,* атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; маневрування на полі; «відкривання» для прийому м’яча, відволікання супер-ника; взаємодію двох і більше гравців; взаємодію з партнерами під час організації атаки; вибір позиції стосовно суперника та протидію отриманню ним м’яча; «закривання»  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем. | Розвиток здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні рухових дій.  Розвиток здатності диференційовано напружувати й розслабляти м’язи  Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Сприяння розвитку фізичних якостей.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **7 клас** | | |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| Теоретичні відомості | |  |
| Витоки українського футболу.  Видатні футболісти Украї-ни.  Дитячо-юнацький та профе-сіональний футбол в  Україні | **Учень, учениця:**  **х а р а к т е р и з у є**  історію українського футболу, дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні;  **в о л о д і є**  знаннями про видатних футболістів України;  **д о т р и м у є т ь с я** правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу | 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 | | |
| Рухливі ігри та естафети з м’ячем («День і ніч», «Ви-клик», «Виклик номерів», «Ривок за м’ячем», «Ви-штовхни з кола», «Мислив-ці й качки» та інші); при-скорення та ривки з м’ячем; стрибки з імітуванням уда-ру головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спро-щеними правилами з еле-ментами футболу | **Учень, учениця:**  **в о л о д і є** технікою виконання вправ;  **д о т р и м у є т ь с я**  спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу;  **в и к о н у є**  стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу | Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави.  Загартування організму. |
| ***Техніко-тактична підготовка*** | | |
| *Пересування:* поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* удари зовнішньою части-ною підйому; удар внут-рішньою стороною стопи; удари в русі; удари на точність;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба;  *зупинки м’яча:* зупинка внутрішньою стороною стопи; зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі;  *ведення м’яча:* вивчені способи ведення м’яча;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча з різних вихідних положень;  *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  *відволікальні дії (фінти):* фінти «відходом», «уда-ром», «зупинкою», «випа-дом» і «перенесенням ноги через м’яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м’яча під себе;  *відбирання м’яча:* вивчені прийоми, атакуючи супер-ника спереду, збоку, ззаду; відбирання м’яча під час двобою із суперником;  *елементи гри воротаря:* кидки м’яча рукою; ловлення, відбивання, переведення м’яча без падіння; вибір місця у штрафному майданчику під час ловлення м’яча на виході;  *індивідуальні дії в нападі:* маневрування на полі; вміння раціонально вико-ристовувати вивчені тех-нічні прийоми;  *групові дії в нападі:* взаємодія з партнерами під час організації атаки;  *індивідуальні дії в захисті:* вибір моменту і способу дії для перехоплення м’яча;  *групові дії в захисті:* вибір позиції; уміння взаємодія-ти в обороні при рівному співвідношенні сил із су-перником  *Словник:* футбол, фінти, передача, взаємодія.  *Фразеологія*: гра в футбол, відбирання м’яча, жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою; | **Учень, учениця:**  **виконує:**  *пересування:* різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м’ячем; *удари по м’ячу ногою:* удари зовнішньою частиною підйому по нерухомому м’ячу і м’ячу, що котиться; удар внутрішньою стороною стопи по м’ячу, що летить; удари в русі; удари на точність;  *удари головою по м’ячу зменшеної ваги:* удари по м’ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність;  *зупинки м’яча:* зупинки внутрішньою стороною стопи м’яча, що летить; зупинки м’яча підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми (для хлопців) у русі; *ведення м’яча:* вивчені способи ведення м’яча, збільшуючи швидкість руху;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча з різних вихідних положень з місця й після розбігу на дальність; *жонглювання м’ячем:* жонглювання м’ячем ногою, стегном, головою;  **з а с т о с о в у є**  фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м’яч»; фінт «ударом ногою» з приби-ранням м’яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м’яч підошвою; *відбирання м’яча* під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді; *елементи гри воротаря:* кидки м’яча рукою; ловлення, відбивання, переведення м’яча без падіння;  **з д і й с н ю є**  маневрування на полі: «відкривання» для прийому м’яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля;взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником;  **в и з н а ч а є**  місце у штрафному майданчику під час ловлення м’яча на виході (для воротарів)  **Знає** словник та фразеологію вивчених тем | Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Сприяння розвитку фізичних якостей.  Сприяти розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів.  Розвиток точності рухів, уміння диференціювати свої м’язові відчуття.  Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

| **клас** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 6 клас | 6 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м | Хл. | 1 або жодного влучного удару | 2 | 3 | 4–5 |
| Дівч. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3-4 |
| 6 передач м’яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м | Хл. | 1 або жодної  правильно вико­наної передачі | 2 | 3 | 4–5 |
| Дівч. | Жодної правиль­но виконаної передачі | 1 | 2 | 3–4 |
| 7 клас | 5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футболь­них воріт з відстані 7 м | Хл. | 1 або жодного влучного удару | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3 |
| 4 передачі м’яча з місця на точність партнеру одним із ви­вчених способів з відстані 7 м | Хл. | 1 або жодної правильно вико­наної передачі | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. | Жодної правиль­но виконаної передачі | 1 | 2 | 3 |

**Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Футбол»**

(Кількість обладнання розраховано на навчальний заклад,

який має один комплект класів)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **пор.** | **Обладнання** | **Кількість,** шт. |
| 1 | М’яч футбольний | 40 |
| 2 | Фішка | 20 |
| 3 | Жилетка футбольна | 220 |
| 4 | Ворота футбольні (замість них можна використовувати фішки) | 2 |
| 5 | Сітка для футбольних воріт | 2 |
| 6 | Насос для надування м’ячів | 1 |
| 7 | Голка ніпельна | 5 |
| 8 | Рулетка | 1 |
| 9 | Секундомір | 1 |
| 10 | Свисток | 1 |
| 11 | Комп’ютер | 1 |
| 12 | Проектор | 1 |
| 13 | Екран | 1 |
| 14 | Макет футбольного поля | 1 |