|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки України  ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО»  ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ |
| **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДГОТОВЧОГО, 1-4 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СЛІПИХ ТА ЗІ ЗНИЖЕНИМ ЗОРОМ** Фізична культура для сліпих дітей  Підготовчий, 1-4 класи  **Укладачі: Шеремет Б.Г.** к.п.н., професор, директор Інституту фізичної культури  та реабілітації Південноукраїнського державного педагогічного інституту ім. К.Д. Ушинського;  **Начинова О.В.** к.п.н., доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ПНПУ імені К.Д.Ушинського  **Арнаутова Л.В** .- к.м.н.,доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ПНПУ імені К.Д.Ушинського  **Коломійченко О.Ю.** – к.п.н., в.о. доцента кафедри дефектології та фізичної реабілітації ПНПУ імені К.Д.Ушинського |
| Одеса - 2014 |

**Пояснювальна записка**

Фізична культура є невід’ємною складоваою виховання сліпих дітей і має меті сприяти всебічному розвитку в них фізичних та розумових якостей та підготовки до подальшої соціальної адаптації і трудової діяльності.

Освітня галузь «Здоров’я і фізична культура» забезпечує необхідний для учнів рівень фізкультурної освіти (включаючи здоровий спосіб життя), профілактики захворювань, травматизму, умінь і навичок особистої гігієни та фізичної підготовки, без яких неможлива самостійна життєдіяльність, подальше навчання та професійно-трудова підготовка з урахуванням особливостей розвитку (розумового, фізичного, загального) стану здоров’я школяра.

Мета освіти для дітей з порушеннями зору – досягнення потенційно можливого рівня освіченості, формування компенсаторних способів діяльності водночас з корекцією первинних і вторинних відхилень у розвитку для забезпечення оптимальної інтеграції в сучасні умови життєдіяльності.

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

Фізична культура є важливою складовою частиною системи освіти та виховання учнів спеціальної школи для дітей з глибокими порушеннями зору. Завданнями фізичного виховання у школі для сліпих є:

* зміцнення здоров’я учнів, правильне фізичне виховання, розвиток та загартування;
* навчання учнів основним гімнастичним вправам, основним рухам (ходьба, біг, стрибки, метання), іграм, ходьбі на лижах, ковзанню, плаванню, в межах передбачених програмою, розвиток в них в процесі навчання правильної постави, спритності, швидкості, сили, витривалості та гнучкості;
* створення і вдосконалення перцептивної сфери сліпих дітей, стимулювання їхньої перцептивної, пізнавальної та мовної активності;
* відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров’я;
* корекція скутості, обмеженості та недостатності рухів, орієнтування у просторі;
* розвиток навичок орієнтування на слух;
* розвиток м’язового відчуття шляхом різнобічного впливу засобами фізичного виховання на м’язову систему;
* формування в сліпих дітей умінь та навичок здорового способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей.

Досягнення вимог Державного стандарту для дітей з глибокими порушеннями зору варіюється залежно від стану зорового порушення, складності дефекту та потенційних можливостей дітей к навчанню.

Змістом предмету «Фізична культура» у початковій школі є рухова активність, спрямована на формування у учнів наступних компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних які відображують низку вимог до фізкультурної діяльності, що удосконалюються та розширюються на кожному році навчання.

Формування соціальної компетентності свідчить про здатність до соціальної взаємодії, співробітництва, формування фізичної культури особистості; мотиваційна компетентність віддзеркалює уявлення та розуміння учнем престижності здорового способу життя, творчий підхід до застосування засобів фізичної культури з метою самовдосконалення; функціональна компетентність показує здатність учнів до оперування знаннями про рухову діяльність та уміння використовувати їх з метою розширення рухового досвіду та розвитку фізичних якостей відповідно до здібностей та можливостей свого організму.

Основними компонентами змісту предмета «Фізична культура» є:

* Інформаційний, що формує знання про методичні засади фізичного виховання, історію розвитку фізичної культури та спорту, спрямований на розвиток фізичного, психічного,духовного та соціального здоров’я учнів;
* Операційний, щодо містить підходи до засвоєння учнями цінностей фізичної культури і можливостей творчої реалізації практичних методик особистого розвитку;
* Мотиваційний, що спрямований на формування ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами як основи зміцнення здоров’я та задоволення особистісних потреб в розвитку, комунікації тощо.

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю.

Програма предмета «Фізична культура» для вищезазначеної категорії учнів складається з пояснювальної записки, змісту навчального матеріалу та додатків. У пояснювальній записці наводяться відомості щодо особливостей загальних вимог до організації та проведення навчально-розвивальної діяльності на предметі «Фізична культура», в змісті навчального матеріалу представлені розділи по яким проводиться навчальна робота. В додатках представлені відомості що до організації та методичних вимог проведення контролю за розвитком фізичних якостей учнів.

1.Теоретико-методичні знання.

11. Способи рухової діяльності.

1.Школа культури рухів з елементами гімнастики.

2.Школа пересувань і стрибків.

3.Школа м’яча.

4.Школа активного відпочинку.

5.Школа розвитку фізичних якостей.

6.Школа постави.

7.Школа плавання.

111. Додатки

Кожна позиція змісту навчального матеріалу має вимоги до рівня навчальних досягнень які повинен демонструвати учень та оптимальний корекційний вплив представлених засобів на школяра.

Навчальний матеріал програми розподілений за «школами», до яких увійшли вправи, об’єднані за способами рухової діяльності.

Школа культури рухів представлена засобами основної гімнастики: стройові вправи і команди, перешикування, основні положення, вправи в рівновазі, елементи акробатики. До школи пересувань та стрибків увійшли основні рухи: ходьба, біг та їх різновиди, ходьба на лижах, ковзанярська підготовка, різновиди стрибків. Школа м’яча охоплює вправи з малим і великим м’ячем із різних вихідних положень на місті та в русі, опанування якими розширює руховий досвід учня. Школа активного відпочинку представлена рухливими іграми та забавами, основами туризму. Всі компоненті цього розділу спрямовані на формування у учнів знань у умінь використання фізичних вправ під час активного відпочинку.

Особливу увагу в процесі фізичного виховання сліпих учнів необхідно зосередити на формуванні постави, порушення якої, як вторинна вада, наявна майже у кожного школяра. На «школу постави» не виділено окремих годин, формування постави відбувається на усіх уроках фізичної культури, не залежно від розділу, як корекційно-розвивальна складова кожного уроку.

На школу розвитку фізичних якостей в орієнтовному розподілі годин відведено 3 години на рік, це лише на моніторинг рівня фізичної підготовленості учнів. Розвиток фізичних якостей проводиться що уроку у відповідності з вивчаємим матеріалом, з ураховуючи вікових та індивідуальних особливостей розвитку учнів.

Учитель фізичного виховання повинен уміти застосовувати методики оздоровлення і фізичного вдосконалення з використанням традиційних та нетрадиційних засобів і методів фізичної культури, утверджувати власним прикладом основні риси здорового способу життя, вміти аргументовано пояснювати природу, причини та наслідки шкідливих звичок, надавати першу медичну допомогу:

- формувати морально-психологічну стійкість (особисту і колективну) та готовність мобілізуватись до дій у надзвичайних ситуаціях;

- практично володіти вміннями і навичками фізичного самовдосконалення, уміти аргументовано доводити їхню доцільність.

У процесі проведення спеціальних занять з ЛФК, логопедичної гімнастики, фізкультури, аутотренінгів, враховуючи загальні принципи компенсації рухових дефектів та їх педагогічної реабілітації, вміти:

- визначати рівень розвитку рухових умінь і навичок;

- визначати рівень розвитку фізичних здатностей та можливостей дитини з психофізичними вадами;

- здійснювати добір цілеспрямованих методів корекції фізичного розвитку;

- здійснювати добір оптимальних засобів корекції фізичного розвитку дітей з психофізичними вадами;

- з метою недопущення фізичних перевантажень та забезпечення охоронного режиму вміти визначати оптимальний обсяг навантаження при роботі з дітьми з різним рівнем фізичного розвитку;

- володіти вміннями забезпечення виконання рухового режиму дитячого закладу, спеціального навчального закладу та соціально-реабілітаційної установи;

- здійснювати аналіз роботи вихователів по забезпеченню повноцінного фізичного розвитку дітей та дорослих;

- володіти прийомами лікувального та логопедичного масажу.

Виходячи з сучасних уявлень про взаємозв’язок рухової активності з розвитком функцій мозку дитини комплексна система роботи по формуванню рухових функцій включає ряд практичних умінь:

- формування цілеспрямованих рухів з предметами, без предметів;

- застосування системи коригуючих та розвивальних вправ для тонких рухів пальців, кисті рук, передпліччя і т. ін.;

- використання специфічних прийомів подолання оральних та глобальних сінкінезій;

- подолання позо-тонічних реакцій в статиці і локомоціях;

- формування у дітей навичок коригування власних рухів за словесною інструкцією та без такої.

Програма передбачає реалізацію змісту в обсязі двох годин на тиждень. Вона не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших розділів, але під час планування зобов’язує вчителя більшу частину часу приділяти навчанню і засвоєнню пріоритетного матеріалу.

Виходячи з регіональних особливостей ітаумов навчання, в реалізації змісту базової програми на місцях допускається внесення змін і доповнень до її змісту, в обсязі не більше 10% від загальної кількості годин.

#### Орієнтовна сітка розподілу навчальних годин за темами

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Теми | **Класи** | | | | | |  |
| підготовчий | | 1 | 2 | 3 | 4 |  | |
| 1 | Теоретико-методичні знання | На всіх уроках | | | | | |  |
| 2 | Школа культури рухів з елементами гімнастики | 16 | 25 | | 25 | 21 | 21 |  |
| 3 | Школа пересувань та стрибків | 11 | 20 | | 20 | 22 | 22 |
| 4 | Школа постави | на | всіх | | уроках |  |  |
| 5 | Школа активного відпочинку (рекреації) | 8 | 14 | | 14 | 14 | 14 |
| 6. | Школа мяча | - | 8 | | 8 | 10 | 10 |
| 7 | Школа розвитку фізичних якостей  Контроль за рівнем фізичної підготовки | на | всіх  3 | | уроках  3 | 3 | 3 |
|  | Всього | 35 | 70 | | 70 | 70 | 70 |

У програмі кожного класу надається тільки новий навчальний матеріал. Для закріплення пройденого та успішного оволодіння новим програмним матеріалом вчитель самостійно підбирає необхідні фізичні вправи.

Поряд з уроками фізичної культури у школах для сліпих дітей використовуються фізкультурно-оздоровчі форми занять на інших уроках та перервах. Ними можуть бути ігри та фізичні вправи на великих перервах, фізкультпауза підчас уроків, профілактична гімнастика на уроках праці.

Велику увагу слід приділяти також позакласній роботі з фізичної культури (масові фізкультурні свята, шкільні змагання за доступною програмою, заняття у секціях загальної фізичної підготовки, різноманітні види туризму та інше.).

На уроках фізичної культури школярі займаються у відповідному одязі та взутті. Необхідно привчати дітей до дотримання чистоти та порядку, правил поведінки при виконанні фізичних вправ, бережливому відношенню до обладнання та інвентарю, вчити їх бути поважливими, уважними по відношенню до товаришів, виховувати добрі манери та естетичний смак.

Оцінювання і перевірка знань, рухових вмінь і навичок, техніки виконання фізичних вправ, контрольних нормативів і вимог навчальної програми – важлива складова частина навчально-виховного процесу. Під час оцінювання вчитель має враховувати рівень досягнень учня, зважаючи на те, що основними функціями є навчальна, діагностична, виховна і контролююча.

В додатках для сліпих дітей запропоновані орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості та комплекс спеціальних тестів для визначення специфічних особливостей фізичної підготовленості дітей з вадами розвитку. Вправи з цих комплексів виконуються протягом навчального року.

Оцінювання навчальних досягнень учнів підготовчих - 4 класів здійснюється вербально. Навчальні нормативи і вимоги мають орієнтовне значення, слугують інформацією для учителя і батьків для розуміння рівня формування основних компетентностей учня і дають змогу коригувати подальшу роботу.

Оцінюючи навчальні досягнення учнів, необхідно враховувати не тільки результат виконання вправи, а й рівень теоретичної підготовки, техніку виконання рухової дії, активність і умотивованість навчання, особисті зрушення в показниках фізичної підготовленості. Оцінка з фізичного виховання за навчальний рік є комплексною, враховує результати тестування фізичних якостей та спеціального тестування а також такі показники:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пор.** | **Компонент оцінювання** | **% в оцінці рівня навчальних досягнень** | **Спосіб оцінювання** |
| 1. | Ставлення до уроків, відвідування, підготовленість до уроку, активність на уроці. | 15 % | Спостереження вчителя |
| 2. | Знання та їх застосування на практиці(основні поняття, визначені програмою, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо) | 15 % | Спостереження вчителя, самооцінювання  (починаючи з 4 класу), тестування |
| 3. | Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх в побутових та ігрових ситуаціях | 25 % | Об’єктивне тестування, спостереження вчителя, самооцінювання (починаючи з 4 класу) |
| 4. | Особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості | 20% | Моніторинг |
| 5. | Дотримання правильної постави при виконанні навчальних завдань, побутових,трудових, ігрових дій | 10 % | Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання (починаючи з 4 класу) |
| 6. | Поведінка: соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь в фізично-оздоровчих заходах і змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров’я на уроках та позаурочній роботі. | 15 % | Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання (починаючи з 4 класу) |
|  | ***Усього:*** | ***100 %*** |  |

У відповідності з наказом № 80 від 28.012014р. «Про затвердження типових навчальних планів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку (початкова школа)» програма передбачає реалізацію змісту в обсязі двох годин на тиждень, для підготовчого класу – одна година на тиждень. Вона не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших розділів, але під час планування зобов’язує вчителя більшу частину часу приділяти навчанню і засвоєнню пріоритетного матеріалу.

Якість навчального процесу значною мірою залежить від правильного його планування. Основними документами планування навчально-корекційного процесу в спеціальному загальноосвіт­ньому навчальному закладі є: навчальна програма;

– навчальний план спеціального загальноосвітнього навчального закладу;

– графік розподілу і проходження навчального матеріалу;

– робочий план реалізації навчальної програми, який складається на рік або півріччя;

– план-­конспект уроку або системи уроків.

Корекційно спрямоване навчання, виховання і розвиток учнів на уроках фізичної культури досягається дотриманням загальних дидактико-методичних положень і спеціальних принципів навчання осіб з особливими освітніми потребами таких як: корекційно-компенсаторній спрямованості навчання, додержання принципу спеціального педагогічного керівництва, диференціацією та індивідуалізацією видів діяльності та навантаження в процесі фізичного виховання.

**Підготовчий клас**

**І. Навчальний пріоритетний матеріал**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Години** | **Зміст навчального матеріалу** | **Вимоги до знань та вмінь** | **Спрямування корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| **1** |  | **Теоретико-методичні знання**  Загальні відомості про здоровий спосіб життя й здоров'я; значення занять фізичними вправами і рухів для здоров'я людини; одяг і взуття учня під час занять фізичними вправами; підготовка спортивної форми до занять; гігієнічні правила виконання фізичних вправ; особиста гігієна, гігієна спортивного одягу та взуття. Техніка безпеки під час занять фізичними вправами. | Називає взуття і одяг придатний для занять фізичними вправами;  характеризує значення рухів для здоров’я людини;  дотримується гігієнічних вимог та техніки безпеки під час занять фізичними вправами. | Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами.  Вербалізація знань та уявлень про власний організм.  Збагачення словникового запасу та його конкретизація |
| **2** | **16** | **Школа культури рухів з елементами гімнастики.***.*  Вихідні положення, послідовність виконання вправ; правила поведінки на заняттях гімнастикою з метою запобігання травматизму; значення формування правильної постави | У ч е н ь:  Називає основні положення рук, ніг та тулуба;  дотримується правил безпеки на заняттях гімнастикою | Формування уявлень про оточуюче середовище, власне тіло. |
|  | *Організовуючі вправи:* знайомство з приміщенням, де проводяться заняття, з межами спортивного майданчику, з обладнанням спортивного залу, основна гімнастична стійка; шикування один за одним у будь-якому порядку за вчителем, в коло навкруги вчителя, у колону по одному, в коло в різних місцях спортивного залу, парами | називає обладнання, знає розташування вікон, дверей, обладнання у спортивному залі.  Вміє пройти по межам спортивного майданчику;  Вміє обходити обладнання розташоване в спортивному залі,  виконує вхід до залу та вихід з нього парами  Виконує стройову ходьбу. | Розвиток відчуттів різної модальності та їх розрізняння.  Виявлення та розвиток у дитини її задатків щодо відчуття елементів навколишнього середовища,формування узагальнених уявлень.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання |
|  | *Вправи без предметів:* положення тіла в просторі (сидячи, стоячи, лежачи і т.ін.), орієнтування в частинах тіла, рухи руками, рухи ногами, рухи тулубом в різних вихідних положеннях | Знає частини свого тіла, основні положення рук, ног, тулуба; де права рука (ліва), де права нога (ліва), де носки (п’ятки), де пояс і т.ін.  Вміє за сигналом вчителя сісти, встати, пройти; сидячи та стоячи передавати предмети по колу (наприклад м’яч).  Виконує вправи «Птахи летять», «Збір яблук», «Силач», «Намотування катушки», «качаються дерева»; нахили тулуба в стороні та вперед з опорою руками на коліна чи на гімнастичну лаву; змикання та розмикання носков, сидячи на гімнастичній лаві чи на полу, почерзі та водночас згинати та розгинати ноги, те ж з положення лежачи на спині; присідати, тримаючись за гімнастичну стінку | Подолання недоліків рухової діяльності: скутості, неточності, малорухливості, невпевненості. Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості косолапості) |
|  |  | *Повзання, перелізання та лазіння по:* гімнастичній лаві, підлозі, гімнастичній стіні, перелізання через перешкоди вишиною 25-30 см, підлізання будь-яким способом під перешкоду не нижчі 40 см | Виконує проповзання на четвереньках по полу та гімнастичній лаві, вільне лазіння по гімнастичній стінці до 6 реєк, перелізання через бар’єр вишиною 25-30 см, підлізання під колодою вишиною 40-50 см | Формування сприймання за структурними компонентами:  - формування перцептивних дій (дій обстеження),  - вміння порівнювати з еталонами (спектру кольорів, основних форм тощо),  - засвоєння назв предметів та їх властивостей |
|  |  | *Загально розвиваючи вправи:* надиференціювання напруження та розслаблен*ня*, орієнтація у просторі, виховання гнучкості, виховання сили; вправи з м’ячем, обручем, гімнастичною палкою | Виконує вправи:   1. Одна рука вниз інша до гори – розкачуванням зміна положення рук. 2. Руки зігнуті, кулаки до плеч – підняти руки вгору, пальці випрямити – в.п. 3. Палка внизу – підняти палку вперед, вгору, опустити вниз. 4. Палка внизу – підняти палку вгору, опустити її на лопатки, випрямляючи руки перенести палку через голову та опустити до низу. 5. Обруч вертикально на рівні грудей – випрямлення лівої руки в сторони, відтягуючи обруч вліво, сгинаючи ліву руку, випрямити праву руку в сторону. 6. Упор присівши – пальці рук торкаються підлоги попереду ніг – упор стоячи зігнувшись, упор присівши. 7. Перекрокування через перешкоду вишиною 25-30 см. 8. Присідання біля стіни розводячи коліна в сторони, спина та потилиця постійно торкається стіни. 9. Стоячи в середині обруча, підняти його до гори, опустити обруч через голову та плечі донизу, перекрокувати через обруч лівою та правою ногою. 10. Передача різних предметів назад, через голову, стоячи в колоні по одному. 11. Лежачи на спині, підняти руки до гори через сторони та повернутись у в.п., руки від підлоги не відривати. 12. Пролізання у ворота, під мотузку, під сітку. | Формування сприйняття за структурними компонентами:  - формування перцептивних дій (дій обстеження),  - вміння порівнювати з еталонами (спектру кольорів, основних форм тощо),  -засвоєння назв предметів та їх властивостей.  Корекція координаційних здібностей при виконання елементарних рухів |
|  |  | *Рівновага:* хода до цілі з відкритими та із заплющеними очима; по дошці, що лежить на підлозі; перекрокування через м’які предмети на підлозі; стійка на одній нозі; зупинки підчас ходьби та бігу за командою вчителя | Вміє пройти по дошці, що лежить на підлозі, шириною 20-30 см; перекрокувати через предмети на підлозі (мотузка, м’яка іграшка, палка); зупинятися під час ходьба та бігу за командою вчителя.  Виконує тест на рівновагу, тест «Хода до цілі» | Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного аналізатора. Формування навичок у ходьбі та бігу по різній місцевості |
|  |  | *Ритмічні вправи*: ходьба в різному темпі під рахунок вчителя, з акцентом на визначений рахунок, з оплисками в долоні, виконання рухів під музику на рахунок 1 | Вміє ходити та співати, робити оплиск на кожний 2 (3,4) рахунок, робити оплиск на крок лівою (правою) ногою, виконувати напівприсід на визначений вчителем сигнал | Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей |
| **3** | **8** | **Школа активного відпочинку (рекреації)**  Вивчення ігор: «У ведмедя у борі», «Миші», «Зайці та вовки», «Зроби фігуру», «Знайди пару», «Лови –не впускай, упасти не давай», «Зайчику потанцюй»,  «Хованки», «Кіт і миші», «Швидко на місця», «Паровоз та вагончики», «Міхур», «Хоровод»; «Потяг» , «Пройди точно», «Перебіжки», «Хитра лисиця». | Знає назви вивчених ігор.  Вміє грати в «Хованки», «Кіт і миші», «Швидко на місця», «Паровоз та вагончики», «Міхур», «Хоровод»;  «Потяг», «Пройди точно», «Перебіжки», «Хитра лисиця».  Пояснює правила гри 2-3. | Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану. Виховання доброзичливісті, любові, дружби, співпереживання і чесності;  - інтелектуальних почуттів (передусім зацікавленого ставлення до діяльності);  - естетичних почуттів (позитивне ставлення до прекрасного у природі, житті людини, мистецтві)  - позитивного ставлення до практичної діяльності |
| **4** | **11** | **Школа пересувань та стрибків**  Вільна ходьба в одному напрямку з усіма, дотримуючись заданого темпу, прискорена ходьба, ходьба на носках, ходьба один за одним «паровозом», хода до цілі, орієнтування у грі, хода на звуковий сигнал, хода за звуковим сигналом; ходьба в різному темпі під рахунок вчителя, повільний біг, біг зі зміною напрямку за командою вчителя, біг підчас ігор  *Стрибки.*  Вільні на двох ногах, в глибину з висоти (10-15 см),  **з** підлоги на мат (10-15 см), під музику | Виконує ходьбу на звуковий сигнал;  Вміє грати в ігри «Потяг», , «Пройди точно», «Перебіжки», «Хитра лисиця».  Виконує тест «хода до цілі»  Виконує стрибки під час ігор «струмочок», «горобчики», «зайці та вовк».  Вміє перестрибнути через «струмок (шириною 10-15 см), стрибнути та зістрибнути на мат (вишиною 10-15 см) | Формування навичок самостійного орієнтування у макропросторі  Розвиток швидкісно-силових якостей, координованості, амортизаційних умінь.  Виховання сміливості. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 клас** | | | | |
| **№**  **з/п** | **Години** | **Зміст навчального матеріалу** | **Вимоги до знань та умінь** | **Спрямування корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** | |
| **1** |  | **Теоретико – методичні знання.**  Рухова активність школяра протягом дня; ранкова гігієнічна гімнастики та фізкультурні хвилинки їх значення та зміст; правила особистої гігієни; профілактика травматизму та правила безпеки підчас занять фізичними вправами; гігієнічні основи загартування. Види пересувань, назва спортивного інвентарю та обладнання. | Розуміє та характеризує значення ранкової гігієнічної гімнастики і фізкультпауз; називає правила безпеки підчас занять фізичними вправами.  Дотримується правил безпеки підчас занять фізичними вправами.  Називає види дій,які виконує на уроці.  Розпізнає та називає спортивний інвентар,яким користується на уроці | Сприяти розвитку понятійного апарату мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення.  Корегувати формування усіх сторін та складових діяльності:-потреб,- мотивів; зацікавленості до процесу, змісту, результату, позитивного ставлення до діяльності | |
| **2** | **25** | **Школа культури рухів з елементами гімнастики**  *Організуючі вправи:* шикування в колону по одному, в шеренгу, в коло, парами; повороти наліво, направо вільним способом; виконання команд «Шикуйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!»; Привітання | Називає дії, які виконують за командою «Шикуйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!»  Виконує повороти наліво, направо вільним способом за командою вчителя.  Вміє шикуватись в колону по одному, в шеренгу, в коло, парами за командою вчителя | 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;)  надання діяльності усвідомленого характеру, що проявляється у її урегульованості – розумінні, вербалізації, довільності, доцільності, цілеспрямованості.  Формування просторових уявлень | |
| *Загальнорозвиваючі вправи***:**  Повторення основних положень та рухів руками, ногами, головою, тулубом; вправи для корекції вад постави та ступні | Виконує найпростіше поєднання вивчених елементів на 8 - 12 рахунків; вправи для формування постави в положенні лежачи на підлозі та стоячи біля стіни; з мішечком з піском на голові рухи руками (в сторони, на пояс), пересування кроком, піднімання на гімнастичну лаву; ходу по канату, що лежить на підлозі; перекати з п’ятки на носок та навпаки, стоячи серединою ступні на гімнастичній палиці; захоплення мотузки пальцями ніг | Формування образів діяльності подумки. Навчання орієнтуванню у просторі з зоровим та без зорового контролю.  Навчання регулюванню рухової діяльності за часовими, силовими та просторовими параметрами | |
| *Лазіння та перелізання:* лазіння по похилій площині, по гімнастичній стінці до гори, до низу та в сторони, перелізання через перешкоди, підлізання під перешкодами | Вміє : лазити на карачках по похилій площині (кут 10-15˚), вгору та вниз по гімнастичній стіні різнойменним способом, в сторони по гімнастичній стіні; грати в ігри та естафети з лазінням, перелізанням та підлізанням; перелізати через перешкоди вишиною 50-60 см; підлізати під перешкодою не нижчою 30 см | Навчання орієнтуванню у просторі без зорового контролю. Виховання координації рухів | |
| *Ритмічні вправи:* повторення ходьби та бігу у заданому темпі під музику, знайомство з ритмічним малюнком | Вміє змінювати темп ходьби та бігу в залежності від характеру музичного супроводження.  Виконує рухи на перший рахунок, паузу на другий | Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Сприяння розвитку координаційних здібностей | |
| *Рівновага:* удосконалення рівноваги в положенні стоячи і при ходьбі, утримання рівноваги при виконанні вправ на колоді | Вміє: утримувати рівновагу при виконанні піднімання на носки, перекочування з п’ятки на носок, розведення ступень; ходити по лінії; зберігати рівновагу після несподіваної зупинки; ходити приставними кроками в сторону; стояти на колоді (укріпленій на підлозі) повздовж та поперек, ходити вперед руки в сторони, боком руки вперед | Тренування вестибулярного апарату, утримання рівноваги при ходьбі, бігу, подоланні перешкод | |
| *Вправи на орієнтування***.**  Ходьба, тримаючись за руки; ходьба на звуковий сигнал, орієнтування у школі в залі, у дворі | Знає розташування снарядів в залі і їх обходить ,пояснює будову пришкільного двору та спортивного залу.  Виконує ходу з палкою в задану точку школи. | Корекція скутості, обмеженості та недостатності рухів. Розвиток навичок орієнтування на слух і дотик | |
| **3** | **20** | **Школа пересувань на стрибків.**  Ходьба по колу в колоні по одному і в крузі, тримаючись за руки; ходьба на звуковий сигнал, Ходьба зі зміною темпу, з зупинками по сигналу вчителя,з різними положеннями рук, ходьба с переходом на біг. по колу в колоні по одному і в крузі, тримаючись за руки; хода до цілі.  *Біг:* знайомство з рухами рук під час бігу, біг у грі | Вміє самостійно ходити по спортивному залу на відстані 1 м від стіни, перейти з одного боку залу в інший, пройти (хода з палкою) в задану точку школи (спортивного залу, шкільного двору).  Виконує ходу на звуковий сигнал, тест «хода до цілі»  Вміє бігати під час гри в різному темпі.  Знає техніку роботи рук під час бігу | Забезпечення фізичного розвитку відповідно віковим нормам | |
| *Стрибки*: на двох ногах, на одній нозі, почергово; перемах скакалки через голову; стрибки через нерухомо висячу скакалку; стрибки у довжину з місця, стрибки через м’яку перешкоду; стрибки у глибину | Вміє стрибати на двох ногах та на одній нозі на місці, стрибати (ноги разом, ноги нарізно); перестрибувати через нерухому скакалку, через резинку, робити перемах скакалки через голову; стрибати у довжину з місця поштовхом двох ніг; зістрибувати з висоти до 25 см з приземленням у групуванням | Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання) | |
| **4**  **5** | **14**  **8** | **Школа активного відпочинку(рекреації)** «Перекочування м’яча», «М’яч по шеренгам», «Переліт птахів», «Мотузка», «Міхур», «М’яч – сусіду», «Годинник», «Салки», «Гуси-лебеді», «Не промочи ноги», «Наздожени м’яч»  **Школа м’яча**  Кидки та ловіння м’яча у гору, об стіну, з ударом об підлогу; метання малого м’яча, сніжка, камінця в напрямку звукового сигналу, метання м’яча у грі.  Удосконалення метання в озвучену ціль, в щит. | Називає вивчені ігри, пояснює правила 3-5 ігор.  Вміє грати в перелічені ігри.  Дотримується правил вивчених ігор.  Вміє кидати м’яч об стінку та ловити його після відскоку від підлоги, грає в ігри «Хто точніше », «Злови м’яча»  Виконує тест «метання в ціль» | Формування рис характеру, необхідних для ефективного розв’язання задач: самостійності, цілеспрямованості, організаційності, акуратності, дисциплінованості, працелюбства, поваги до людей праці, бережливого ставлення до предметів, матеріалів, засобів, результативності діяльності  Розвиток регулюючої функції мови щодо виконання практичної діяльності: розуміння інструкції, виконання словарних вказівок, прийняття вербальної допомоги.  Формування предметної діяльності | |

**ІІ.** **Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | | | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | | | |
| **Початковий** | | **Середній** | **Достатній** | | **Високий** |
| ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | | | | | | | |
| Стройові команди і прийоми:  а) команди «Шикуйсь» «Струнко»,«Вільно!»,  б) повороти «Праворуч!», «Ліворуч» | | | не виконує | | а)  із незначними помилками | а), б) із незначними помилками | | а), б) |
| а) виконує основні положення рук:вперед,вгору, в сторони;  б) виконує нахили тулуба вперед,вправо,вліво | | | не виконує | | а) з незначними помилками | а)б) з незначними помилками | | а) б) |
| а) залізти та спуститись по гімнаст. стінці  б)перелізти через перешкоду,  в)пролізти под. перешкоду | | | не виконує жодного | | б) в) із незначними помилками | а) із незначними помилками  б)в) | | а)б) в) |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | | | -15  -17 | | -5  -7 | безпечний рівень  0  -2 | | результат вищий за вказаний рівень |
| Танцювальні уміння:  а)починає рух у відповідності з  музикою не виконує 1 2 із незначними 2  б)виконує рухи у відповідності з  музикальним малюнком; жодного помилками | | | | | | | | |
| ***Школа пересувань і стрибків*** | | | | | | | | |
| а) імітаційна ходьба по завданню  б)ходьба на носках руки на пояс | | | Не виконує жодного | | 1 | 2 з незначними  помилками | | 2 |
| Повільний біг за 5 хв | | | 300м. | | 450м. | безпечний рівень  550м. | | результат вищий за безпечний |
|  | | | | | | | | |
| Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики | | | 65  70 | | 70  80 | безпечний рівень  85  90 | | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибки а) через м’яку перешкоду  б) зістрибування у глибину | | | Не виконує жодного | | 1 | 2 із незначними помилками | | 2 |
| ***Школа активного відпочинку)*** | | | | | | | | |
| Вміння грати у народні та рухливі ігри (кількість ігор) | | | Не виконує жодного | | 1 | 2 з незначними  помилками | | 3 із незначними помилками |
| ***Школа постави*** | | | | | | | | |
| а) розуміє значення постави і виконує 3-4- вправи для формування правильної постави;  б) знає і виконує 3-4 вправи для запобігання плоскостопості. | | | не виконує жодного | | 1 | 2 із незначними помилками | | 2 |
|  | | | **Школа** | | **м’яча** |  | |  |
| а) Метання малого м’яча з-за голови у озвучену ціль з відстані 4-5 м  б)кидання озвученого м’яча в стіну і ловіння його  в) підкидування та ловіння великого м’яча | | | Не виконує жодного | | 1 | із незначними помилками  2 | | 3 із незначними помилками |
| **2 к л а с** | | | | | | | | | |
| **№**  **з/п** | **Години** | **Зміст навчального матеріалу** | | **Вимоги до знань та умінь** | | | **Спрямування корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** | | |
| **1** |  | **Теоретико-методичні знання**  Поняття про здоровий спосіб життя, фізична культура і здоров’я людини;вплив занять фізичними вправами на формування постави; дихання під час занять фізичними вправами. Загартування повітрям.  Фізична культура і спорт, види спорту. | | Розпізнає ознаки здорового способу життя; характеризує правильну поставу;Знає правила дихання при виконанні фізичних вправ.  Пояснює термін здоровий спосіб життя.  Називає види спорту та характеризує де яки із них. | | | Сприяти розвитку понятійного апарату мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення.  Корегувати формування усіх сторін та складових діяльності:потреб,мотивів,  зацікавленості до процесу, змісту, результату, позитивного ставлення до діяльності. | | |
| **2** | **25** | **Школа культури рухів з елементами гімнастики**  *Організуючі вправи:* поняття «направляючий», «замикаючий»,рівняння у шерензі виконання команд «Шикуйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!»; Привітання; перешикування з колони по одному в коло, через середину у колону по два взявшись за руки; повороти на місці. | | Пояснює поняття «направляючий», «замикаючий».  Називає дії, які виконують за командою «Шикуйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Розійдись!» «Кроком руш»  Виконує повороти наліво, направо вільним способом за командою вчителя.  Вміє шикуватись в колону по одному, в шеренгу, в коло з колони, через середину у колону по два парами та ходити дотримуючись дистанції. | | | 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;  надання діяльності усвідомленого характеру, що проявляється у її урегульованості – розумінні, вербалізації, довільності, доцільності, цілеспрямованості.  Формування просторових уявлень. | | |
| *Вправи без предметів***:**   * основні положення і рухи голови, рук, ніг і тулуба; * дихальні вправи; * вправи на розслаблення м’язів; * вправи для зміцнення м’язів рук, ніг і тулуба; * вправи для формування постави і профілактики плоскостопості. | | Знає основні положення та рухи рук, ніг, тулуба, голови.  Вміє виконувати за завданням вчителя рухи зігнутими руками і ногами; тулубом у сполученні з рухами руками, присідання; перекрокування через зціплені руки вперед і назад, сісти і встати за допомогою однієї руки, теж у положенні ноги схресно; сполучення вивчених рухів на 16 рахунків; комплекс з 5-6 вправ для формування постави і профілактики плоскостопості.  Виконує ходьба на місці і з просуванням з узгодженою різнойменною роботою рук і ніг, початок ходьби з лівої ноги, сполучувати ходьбу з рухами рук, зупинятись за командою вчителя, ходьбу на носках. | | | Формування мислених образів діяльності. Навчання орієнтуванню у просторі з зоровим та без зорового контролю.  Навчання регулюванню рухової діяльності за часовими, силовими та просторовими параметрами. | | |
| Вправи на орієнтування у просторі:   * орієнтування на звуковий сигнал; * ходьба за вчителем. * ходьба з палицею * пересування по драбині; * перехід з поверху на поверх | | Вміє ходити на відстані 0,5 м від вчителя; знайти у залі озвучений предмет; рухатись за звуковим сигналом (по прямій, по дузі, по колу, повертатись на 90 º.)  Вміє ходити за допомогою палиці в різних напрямках, обминаючи гімнастичні мати, по щитах на підлозі, по шкільному майданчику, підніматися та спускатися по драбині, вільно ходити по школі. | | | Корекція скутості, обмеженості та недостатності рухів. Розвиток навичок орієнтування на слух і дотик.  Удосконалення орієнтування у макропросторі | | |
| *Ритмічні вправи та танцювальні кроки:*   * виконання рухів під рахунок; * музичний розмір 2/4 та ¾.; * приставний крок вперед,назад, в сторони. | | Вміє відтворювати оплесками музичний розмір 2/4 та ¾; приставний крок вперед, назад та в сторону.  Виконує рухи на рахунок 1,2 та припиняє на рахунок 3,4 і навпаки. | | | Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. | | |
| *Лазіння та перелізання:*   * по похилій дошці, по гімнастичній стінці, * вис на канаті; * перелізання через перешкоди вишиною до 70 см. | | Вміє : лазити на карачках по похилій площині (кут 10-15˚), вгору та вниз по гімнастичній стіні різнойменним способом, в сторони по гімнастичній стіні; грати в ігри та естафети з лазінням, перелізанням та підлізанням; перелізати через перешкоди вишиною 70 см; підлізати під перешкодою не нижчою 30 см; висіти на канаті. | | | Навчання орієнтуванню у просторі без зорового контролю. Виховання координації рухів. | | |
| *Ритмічні вправи:* повторення ходьби та бігу у заданому темпі під музику, знайомство з ритмічним малюнком. | | Вміє змінювати темп ходьби та бігу в залежності від характеру музичного супроводження.  Виконує рухи на перший рахунок, паузу на другий. | | | Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Сприяння розвитку координаційних здібностей. | | |
| *Рівновага:*   * виконанні вправ стоячи на одній нозі; * хода по лінії, зупинки по несподіваній команді; * ходьба у сполученні з рухами рук, зупинками та поворотами на 90º та 180º, спиною вперед по полу та дошці покладеній на підлогу. * вправи на колоді закріплені на підлозі: стійка, рухи руками, присідання. | | Вміє: утримувати рівновагу при виконанні піднімання на носки, перекочування з п’ятки на носок, розведення ступней; ходити по лінії; зберігати рівновагу після несподіваної зупинки; ходити приставними кроками в сторону; стояти на колоді (укріпленій на підлозі) повздовж та поперек, ходити вперед руки в сторони, боком руки вперед.  Виконує вправи на колоді закріпленій на підлозі: стояти, рухати руками, присідати, підняти та покласти предмет на підлогу. | | | Тренування вестибулярного апарату, утримання рівноваги при ходьбі, бігу, подоланні перешкод. | | |
| *Вправи на орієнтування.*  Ходьба по колу в колоні по одному і в крузі, тримаючись за руки; ходьба на звуковий сигнал, орієнтування у школі в залі, у дворі. | | Знає розташування школи, пришкільного двору та спортивного залу.  Вміє перейти з одного боку залу в інший, пройти (хода з палкою) в задану точку школи (спортивного залу, шкільного двору). | | | Корекція скутості, обмеженості та недостатності рухів. Розвиток навичок орієнтування на слух і дотик. | | |
| **3** | **10** | **Школа пересувань та стрибків**  Ходьба в колоні по одному, парами тримаючись за руки; виконання зупинок поворотів на 180 ,ходьба на звуковий сигнал, хода до цілі, хода за завданням вчителя (різний темп,положення рук), орієнтування у школі в залі, у дворі.  *Біг:*   * на носках; * на місці; * бігти у чергуванні з ходьбою; * на швидкість до 30 м; * повільний біг на звуковий сигнал за пам’яттю. | | Вміє самостійно ходити по спортивному залу на відстані 1 м від стіни, перейти з одного боку залу в інший, пройти (хода з палкою) в задану точку школи.  Виконує зміну темпу, зупинку по сигналу.  Вміє бігати під час гри в різному темпі.  Пояснює техніку роботи рук під час бігу.  Характеризує правильне дихання під час бігу.  Виконує ходу на звуковий сигнал, тест «хода до цілі». | | | Забезпечення фізичного розвитку відповідно віковим нормам.  Формування темпо-ритмової структури рухів, розширення рухового досвіду. | | |
| *Лижи:*Одяг та взуття для занять лижною підготовкою.  Ходьба з лижами на плечі; закріплення лиж до взуття; пересування на лижах ковзаючим кроком без палок, поворот переступанням, способи безпечного падіння, ходьба у напрямку звуку. | | Пояснюєвимоги до одягу лижника.  Вміє ходити з лижами на плечі; закріплювати лижі до взуття; пересуватись на лижах ковзаючим кроком без палок, ходити у напрямку звуку.  Знає способи безпечного падіння.  Виконує поворот переступанням. | | | Збільшення понятійного апарату та словникового запасу. Удосконалення орієнтування у макропросторі. | | |
| *Стрибки*: на двох ногах, на одній нозі, почергово; перемах скакалки через голову; стрибки через нерухомо висячу скакалку; стрибки у довжину з місця, стрибки через м’яку перешкоду; стрибки у глибину. | | Вміє стрибати на двох ногах та на одній нозі на місці, стрибати (ноги разом, ноги нарізно); стрибати через коротку та довгу скакалку (без вбігання), через резинку, робити перемах скакалки через голову; стрибати у довжину з місця поштовхом двох ніг; зістрибувати з висоти до 50 см з приземленням у групуванням; у довжину з розбігу. | | | Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). | | |
| **4** | **14** | **Школа активного відпочинку (рекреації)**  «Салки з присіданням», «Салки – руку на стіну», «Наздожени», «М’яч на підлозі», «Не залишайся на підлозі», «Танець сніжинок», «Весела пара». | | Називає вивчені ігри, характеризує основні рухові дії, пояснює правила ігор.  Вміє грати в ігри «Салки з присіданням», «Салки – руку на стіну», «Наздожени», «М’яч на підлозі», «Не залишайся на підлозі», «Танець сніжинок», «Весела пара».  Дотримується правил вивчених ігор. | | | Формування рис характеру, необхідних для ефективного розв’язання задач: самостійності, цілеспрямованості, організаційності, акуратності, дисциплінованості, працелюбства.Розвиток регулюючої функції мови щодо виконання практичної діяльності: розуміння інструкції, виконання словарних вказівок, прийняття вербальної допомоги | | |
| **5** | **8** | **Школа м’яча**  Метання малого м’яча:   * з перенесенням ваги тулуба з однієї ноги на іншу; * метання м’яча в підлогу; * у озвучену ціль; * різних предметів у грі.   *Вправи з великим м’ячем:*  передача м’яча по колу, в шерензі, у колоні; перекочування м’яча в парах, кидки м’яча вгору, у підлогу, в стіну і ловіння його двома рукам, ловіння після удару об підлогу. | | Вміє метати м’яч, камінець в напрямку звуку; кидати м’яч підчас гри.  Виконує тест «Метання в ціль».  Виконує передачу м’яча по колу, в шерензі, у колоні; перекочування м’яча в парах.  Вміє прокотити м’яч у напрямку звукового сигналу, підкинути м’яч до гори та піймати, піймати м’яч після кидка у стіну та удару об підлогу. | | | Формування предметної діяльності. | | |

**ІІ.** **Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | | | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | | | |
| **Початковий** | | **Середній** | **Достатній** | | **Високий** |
| ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | | | | | | | |
| Стройові команди і прийоми:  а) команди «Розійдись!», «Кроком руш!»;  б) перешикування із колони в коло  в)із колони через середину в колону по2 | | | а) | | а), б) із незначними помилками | а), б), в) із незначними помилками | | а), б), в) |
| Знає і виконує комплекси:  а) ранкової гігієнічної гімнастики 3-4 вправи;  в) для запобігання плоскостопості | | | Не виконує жодного | | 1 із незначними помилками | 2 із незначними помилками | | 2 |
| а)лазанья по гімнаст стінці  в) вис на канаті  в) лазанья на гімнастичній лаві на колінах | | | не виконує жодного елемента | | 1 | 2 із незначними помилками | | 3 із незначними помилками |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | | | -17  -19 | | -7  -9 | -2  -4 | | результат вищий за вказаний рівень |
| Танцювальні елементи:  а)виконання ходьби під музику;  б)ходьба в сполученні з оплесками під музику; | | | Не виконує жодного | | а) | а) б) із незначними помилками | | а) б) |
| ***Школа пересувань і стрибків*** | | | | | | | | |
| а) самостійна ходьба по залу,  б) зміна положення рук по команді в ходьбі.  в) ходьба на півприсядки | | | Не виконує  жодного | | 1 | 2 із незначними помилками | | 3 із незначними помилками |
| Повільний біг до 5 хв.  дівчатка  хлопчики | | | 350  400 | | 450  500 | безпечний рівень  500  550 | | результат вищий за безпечний рівень |
| а) стрибки на двох ногах с просуванням вперед  б)стрибки на двох ногах с просуванням назад ,  в) стрибки на двох ногах с поворотом на 90 в право вліво | | | не виконує жодного елемента | | 1 із незначними помилками | 2 із незначними помилками | | 2 |
| Лижна підготовка  а)самостійно закріплює лижи до взуття,  б) пересування ковзаючим кроком  в) виконує поворот переступанням;  г) показує способи безпечного падіння; | | | а) | | а) б) | а), б), в) із незначними помилками | | а), б), в), г) із незначними помилками |
| Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики | | | 70  75 | | 85  90 | 100  105 | | результат вищий за вказаний рівень |
| ***Школа м’яча*** | | | | | | | | |
| а) Метання малого м’яча з-за голови у озвучену ціль з відстані 4-5 м  б)кидання озвученого м’яча в стіну і ловіння його  в) підкидування в гору та ловіння великого м’яча | | | 1 | | 2 із незначними помилками | 2 | | 3 із незначними помилками |
|  | | | | | | | | |
| ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | | | | | | | |
| Вміння грати в народні та рухливі ігри (кількість ігор) | | | 1 | | 2 із незначними помилками | 2 | | 3 із незначними помилками |
| ***Школа постави*** | | | | | | | | |
| Комплекси:  а) формування правильної постави із гімнастичною палицею;  б) для запобігання плоскостопості. | | | не виконує жодного | | 1 | 2 із незначними помилками | | 2 |
| **3 к л а с** | | | | | | | | | |
| **№**  **з/п** | Години | **Зміст навчального матеріалу** | | **Вимоги до знань та умінь** | | | **Спрямування корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** | | |
| **1** |  | **Теоретико – методичні знання.**  Роль загартування для здоров'я людини, значення активного відпочинку на свіжому повітрі. Правила і методика загартування. Історичні аспекти українського спорту і олимпійских ігор. Вплив фізичних навантажень на організм людини. | | Наводить приклади загального впливу фізичних навантажень на організм людини.  Знає основи історії Українського спорту.  Пояснює вплив активного відпочинку на свіжому повітрі на здоров’я людини.  Володіє навичками виконання фізичних вправ для формування правильної постави.  Дотримується правил загартування. | | | Сприяти розвитку понятійного апарату мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення.  Корегувати формування усіх сторін та складових діяльності:потреб, мотивів,  зацікавленості до процесу, змісту, результату, позитивного ставлення до діяльності. | | |
| **2** | **21** | **Школа культури рухів з елементами гімнастика**  *Організаційні вправи:*   * розрахунок у шерензі по порядку; * розмикання та змикання приставними кроками; * повороти на місці; * перешикування з колони по одному у колону по два послідовними поворотами; * рапорт. | | Виконує розрахунок по порядку у шерензі, повороти на місці з дотриманням попередньої та виконавчої команд, змикання та розмикання у шерензі; перешикуватися у колону по два з колони по одному послідовими поворотами.  Вміє складати рапорт вчителеві. | | | Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. | | |
| *Вправи без предметів:*   * рухи руками, ногами, головою, тулубом, стійки; * вправи для формування постави; * вправи на удосконалення орієнтування (гра «По місцях», орієнтування на звуковий сигнал, визначення відстані та ін..); * вправи на рівновагу. | | Вміє: за командою встати та лягти на підлогу, перелізти через перешкоді вишиною до 80 см та підлізти під перешкодою вишиною 30 см.  Виконує: вихідне положення руки перед грудьми, рук до плечей, рухи прямих і зігнутих рук у прямих напрямках в основній стійці, у стійці ноги нарізно, у стійці на одній нозі, сидячи на підлозі ноги нарізно, лежачи; 3-4 вправи на релаксацію; нахили, повороти тулуба в різних напрямках з різними вихідними положеннями і рухами рук стоячи, сидячи, лежачи, стоячи на колінах, на гімнастичній лаві, біля гімнастичної стінки; повороти на 90º зі стійки ноги нарізно у стійку на одній, іншу назад (вперед) на носок; шагом вперед стійка на одному коліні; махи ногами у прямих напрямках; сполучення з вивчених рухів на 16 рахунків.  Вміє самостійно приймати положення правильної постави.  Виконує комплекс з 7-8 вправ для формування правильної постави і профілактики плоскостопості.  Вміє визначити напрям звуку та знайти його джерело у спортивному залі, на шкільному майдані, вільно пересуватись по поверхах школи, ходити у розімкнутій колоні по одному з дотриманням інтервалу по пересіченій місцевості.  Вміє: підніматися на один носок з різними рухами рук; стояти на двох п’ятках, на одній п’ятці; утримувати рівновагу у позі «ластівка», грати в ігри і естафети з подоланням смуги перешкод. | | | 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;  надання діяльності усвідомленого характеру, що проявляється у її урегульованості – розумінні, вербалізації, довільності, доцільності, цілеспрямованості.  Формування просторових уявлень.  Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного аналізатора.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості косолапості). | | |
|  |  |  | |  | | | Формування предметної діяльності. | | |
| *Вправи на гімнастичних спорудах:*:  -лазіння по похилій опорі, по гімнастичній стінці;  - перехід у вис;  - вис на канаті на прямих руках;  - лазіння по канату довжиною 1,5-2 м;  - перелізання через перешкоди вишиною 80 см;  - вис стоячи, вис стоячи ззаду, вис лежачи поперек, вис лежачи ззаду, вис лежачи боком, поєднання висів;  - вправи на колоді закріпленій на підлозі. | | Вміє: залізли по похилій лаві (кут 45º) різними способами з переходом на гімнастичну стінку; спуститися з гімнастичної стінки у висі на прямих руках; висіти на канаті на прямих руках; залізти на канат висотою 1,5-2 м; перелізти через перешкоду вишиною 80 см.  Виконує: вис стоячи, вис стоячи ззаду, вис лежачи поперек, вис лежачи ззаду, вис лежачи боком, поєднання висів.  На колоді виконує розходження в парах, рухи руками і присідання в парах; ловіння м’яча; ходьбу спиною вперед, на носках, перемінним кроком, з предметами в руках, боком, повороти, переступання через перешкоду та підлізання під перешкодою. | | | Навчання орієнтуванню у просторі без зорового контролю. Виховання координації рухів. | | |
| *Ритмічні вправи і танці:*   * пересування в різному темпі у відповідності з характером музики; * крок галопу в сторону. | | Визначає музичні розміри 1/, ¾, 4/4.  Вміє рухатись відповідно музичного супроводження.  Виконує крок галопу вперед і в сторону. | | | Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. | | |
| **3** | **22** | **Школа пересувань та стрибків.**  Ходьба та її різновиди, ходьба з варіюванням довжини кроків,ходьба з палкоюпо залу, по щитах, по пересіченій місцевості;ходьба приставним кроком.  *Біг*:   * вивчення рухів руками як при бігу у в.п. стоячи на місці; * біг по відмітках; * біг стрибками («біг оленів»); * прискорення; * біг на швидкість 30 м; * біг за лідером; * біг у коридорі (ширина – 150-200 см) на звуковий сигнал (до 50 м) та за пам’яттю (до 30 м). | | Виконує більш складні завдання у пересуванні за допомогою палки ніж у 2 класі.  Вміє: правильно рухати руками при бігу; бігати по відміткам; бігати стрибками.  Виконує: прискорення, прискорення, біг за лідером, біг у коридорі (ширина – 150-200 см) на звуковий сигнал (до 50 м) та за пам’яттю (до 30 м).  Бере участь у лінійних естафетах. | | | Удосконалення просторового орієнтування.  Формування навичок у ходьбі та бігу по різній місцевості.  Подолання недоліків рухової діяльності: скутості, неточності, малорухливості, невпевненості.  Розвиток швидкісно-силових якостей та координації.  Збільшення понятійного апарату та словникового запасу. Удосконалення орієнтування у макропросторі.  Виховання витиривалості | | |
| *Стрибки*:  - стрибки на двох й одній нозі на місці;  - стрибки з ноги на ногу;  - стрибки на двох ногах із просуванням;  - стрибки через коротку скакалку;  - забігання й вибігання, стрибки на двох ногах при обертанні довгої скакалки;  - стрибки в глибину з різних снарядів висотою до 60 см.  *Лижи.*  Пересування на лижах ковзним, ступаючим й поперемінним кроками.  Удосконалювання повороту переступанням навколо п'яток на місці.  Підйом прямо, драбинкою й спуск в основній стійці зі схилів крутістю до 12°.  Ходьба на звуковий сигнал до 50 м; те ж по пам'яті.  Ходьба за товаришем і поруч із ним, орієнтуючись по шурхотінню його лиж і додаткових звукових сигналах-орієнтирах.  Самостійна ходьба по поглибленій лижні. | | Вміє: стрибати на двох ногах при обертанні довгої скакалки; стрибати в глибину з різних снарядів висотою до 60 см.  Виконує: стрибки з різними положеннями ніг із рухами рук, з поворотами на 90º; стрибки на двох ногах із просуванням уперед, назад, в сторону; стрибки через коротку скакалку на двох ногах із проміжним стрибком, на двох ногах з обертанням скакалки назад, по черзі з однієї ноги на іншу, з невеликим просуванням уперед, з обертанням скакалки вдвох, біг зі скакалкою.  Вміє: пересуватись на лижах ковзним, ступаючим й поперемінним кроками; ходити на звуковий сигнал до 50 м; те ж по пам’яті; ходити за товаришем і поруч із ним, орієнтуючись по шурхотінню його лиж і додаткових звукових сигналах-орієнтирах; самостійно ходити по поглибленій лижні.  Виконує: підйом прямо, драбинкою й спуск в основній стійці зі схилів крутістю до 12°. | | |
| **4** | **8** | **Школа м’яча**  Метання малого м’яча (гумової трубки) з місця з положення стоячи боком у напрямку метання.  Метання різних предметів через перешкоди (висотою 2-2.5 м) з відстані 3 - 4 м.  Метання в напрямку звукових сигналів (3-4 сигнали, віддалені на 10-12 м) з положення стоячи боком до них.  Тест метання в ціль.  Метання м'ячів у щит, що рухається. Метання в іграх*.*  *Вправи з великим м’ячем:*   * самостійні вправи; * вправи у парах, * ведіння м’яча на місті правою та лівою рукою. | | Виконує: Метання в напрямку звукових сигналів (на 10-12 м) з положення стоячи боком до них; тест метання в ціль; метання м'ячів у щит, що рухається; метання в іграх.  Вміє: перекидати предмети через перешкоди (висотою 2-2.5 м) з відстані 3 - 4 м.  Виконує: кидки м’яча вгору, у стіну та ловіння пружинним рухом; кидки та ловіння м’яча вгору із сплеском у долоні перед собою та за спиною; кидки м’яча в стіну під рахунок учителя; передача та ловіння м’яча в парах після удару об підлогу. | | | Корекція розвитку фізичних якостей.  Формування предметної діяльності.  Розвиток умінь по диференціюванню силових проявив.  Виховання чуття партнера, умінь до колективної діяльності | | |
| **5** | **14** | **Школа активного відпочинку (рекреації)**  "Трійки", "Квачі з будинками", "Квачі на одній нозі", "Два морози", "Доганяй м'яч", "Швидше", «Стрибунці-горобці», "Сміливий перехід", "Хто сильніше?", "Подорож", "Лінія вогню", "М'яч по землі", "Під обстрілом", "М'яч-маятник", "Будь обережний!", "Іди точно", "Море хвилюється", "Слухай сигнал", "Мишоловка", "Хитра лисиця", "Пташиний двір", "Хитрі зайці", “Ручний м’яч” (з легким м’ячем).  Поняття туризм,туристичний маршрут, рюкзак,бівуак. | | Пояснює правила ігор ( до 10), розпізнає помилки, характеризує основні ігрові рухи.  Вміє грати в ігри: "Трійки", "Квачі з будинками", "Квачі на одній нозі", "Два морози", "Доганяй м'яч", “Швидше”, «Стрибунці-горобці», «Сміливий перехід», «Хто сильніше?», «Подорож», «Лінія вогню», «М’яч по землі", "Під обстрілом", "М’яч- маятник", "Будь обережний!", "Іди точно", "Море хвилюється", "Слухай сигнал", "Мишоловка", "Хитра лисиця", «Пташиний двір», «Хитрі зайці», «Ручний м’яч» (з легким м’ячем).  Пояснює основні туристичні поняття. | | | Формування рис характеру, необхідних для ефективного розв’язання задач: самостійності, цілеспрямованості, організаційності, акуратності, дисциплінованості, працелюбства.  Розвиток регулюючої функції мови щодо виконання практичної діяльності: розуміння інструкції, виконання словарних вказівок, прийняття вербальної допомоги  Формування умінь командної дії. | | |

**ІІ.** **Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | | | |
| Стройові команди і прийоми:  а)команди «Шикуйсь», «Рівняйсь», «Струнко» «Розійдись!»,  б) перешикування із колони по 1 в колону по 2 послідовними поворотами  в) повороти «Наліво», «Направо», «Кругом!»;  г) розмикання приставними кроками. | а) | а), в) | а), в) г)із незначними помилками | а), б), в) г) із незначними помилками |
| Знає і виконує комплекси:  а) для формування правильної постави;  б) для запобігання плоскостопості | Не виконує жодного | 1із незначними помилками | 2 із незначними помилками | 2 |
| а)лазанья по гімнаст стінці з переходом у вис  б) підлізання і перелізання через різні предмети  в)вис на канаті із захопленням ніг | не виконує жодного елемента | 1 із незначними помилками | 2 із незначними помилками | 3 із незначними помилками |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | -15  -17 | -5  -7 | -0  -2 | результат вищий за вказаний рівень |
| Танцювальні елементи на вибір:  а)крок галопу в сторону ;  в) ритмічні вправи на 8 - 12 рах. | Не виконує жодного | 1 із незначними помилками | 2 із незначними помилками | 2 |
| ***Школа пересувань і стрибків*** | | | | |
| б) біг на місті високо піднімая стегно  б) пересування приставними кроками  в)біг на звуковий сигнал з роботою рук | Не виконує жодного | 1 | 2 із незначними помилками | 3 із незначними помилками |
| Повільний біг до 5 хв.  дівчатка  хлопчики | 500  500 | 575  600 | безпечний рівень  650  700 | результат вищий за безпечний рівень |
| а) стрибки на двох ногах с просуванням вперед  б)стрибки на двох ногах с просуванням назад ,  в) стрибки на двох ногах с поворотом на 90 в право вліво | 1 | 2 із незначними помилками | 2 | 3 із незначними помилками |
| Лижна підготовка  а) пересування ковзаючим та ступаючим кроком  б) виконує поворот переступанням;  в) підьом «драбиною» | а) | а) б) із незначними помилками | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в) |
| Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики | 90  100 | 105  115 | 115  122 | результат вищий за вказаний рівень |
| ***Школа м’яча*** | | | | |
| а) Метання малого м’яча з-за голови у озвучену ціль з відстані 5-6 м  б)кидання озвученого м’яча в стіну і ловіння його  в) підкидування в гору та ловіння великого м’яча | 1 | 2 | 3 із незначними помилками | 3 |
|  | | | | |
| ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | | | |
| Вміння грати та пояснити правила гри народних та рухливі ігри (кількість ігор) | 1 | 2 із незначними помилками | 3 із незначними помилками | 3 |
| ***Школа постави*** | | | | |
| Комплекси:  б) для формування правильної постави  в) для профілактики плоскостопості. | Не виконує жодного | 1 | 2 із незначними помилками | 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 к л а с** | | | | |
| **№**  **п/п** | **Го-ди-ни** | **Зміст навчального матеріалу** | **Вимоги до знань та умінь** | **Спрямування корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати** |
| **1** |  | **Теоретико – методичні знання.**  Відродження сучасних Олімпійских ігор.Символи, ритуали і церемонії Олімпійских ігор. Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. Фізичні навантаження та реакція на них серцево-судинної та зорової систем. Розвиток кістково-м'язової та дихальної систем засобами фізичної культури. | Володіє навичками виконання фізичних вправ для формування правильної постави.  Дотримується рухового режиму дня у школі. Називає символи Олімпійскіх ігор, характеризує завдання олімпіад.  Пояснює вплив фізичних навантажень на різні системи організму(сердцево-судинну, зорову, кістково-мязову). | Сприяти розвитку понятійного апарату мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення.  Корегувати формування усіх сторін та складових діяльності:потреб,мотивів,  зацікавленості до процесу, змісту,результату;позитивного ставлення до діяльності. |
| **2** | **21** | **Школа культури рухів з елементами гімнастики** | Пояснює *:* поняття про попередню і виконавчу команди. | Збільшення понятійного апарату та словникового запасу. |
| *Організаційні вправи:*  Поняття про попередню і виконавчу команди. .Розрахунок по 3, по 4 і т.п.   * розрахунок на 6,4,2 та 9,6,3 на місці та перешування уступами за розрахунком; * повороти на місці кругом та напівповороти наліво та направо; * перешикування в два кола з одного; * ходьба протиходом та по діагоналі; * переміна місцями з сусідом зліва та справа. | Вміє помінятися місцями з сусідом у шерензі.  Виконує розрахунок по 3, по 4, на 6,4,2 та 9,6,3 на місці; перешикування уступами за розрахунком; повороти на місці кругом та напівповороти наліво і направо;  перешикування в два кола з одного;  ходьбу протиходом та по діагоналі. | Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. |
|  | *Вправи без предметів:*   * загально розвиваючі вправи; * вправи для формування постави і профілактики плоскостопості; * вправи на рівновагу; * вправи на орієнтування; | *Загально розвиваючі вправи:*  1.Згинання й розгинання рук одночасно, швидко, повільно, у різних напрямках; те ж, опираючись руками на гімнастичний снаряд, на руки партнера.  2.Кругові рухи однієї й двома руками в бічній площині; те ж у лицьовій площині.  3.Асиметричні рухи руками.  4.Розслаблене потряхивание кистями рук у різних вихідних положеннях рук; те ж з рухами рук.  5.Повороти й нахили тулуба в положеннях коштуючи, сидячи ноги нарізно, схрестивши ноги в сполученні з рухами рук у всіх напрямках; те ж у з'єднанні з поворотами.  6.Кругові рухи тулуба.  7.Лежачи на животі, прогинання тулуба.  8.Лежачи на спині, піднімання ніг у всіх напрямках, згинання й випрямлення ніг.  9.Упор лежачи на животі - прогинання тулуба, випрямляючи руки й дістаючи ступнями зігнутих ніг до потилиці.  10.Махи ногою у всіх напрямках, тримаючись за гімнастичний снаряд.  11. Напівприсідання й присідання на одній нозі, тримаючись за гімнастичний снаряд.  12. Випад убік з різними вихідними положеннями рук і рухами рук.  13. Упор присівши - виставляння однієї ноги убік .  14.Лежачи па спині (ноги закріплені) - сідати й лягати  на підлогу.  15. Сидячи й лежачи на підлозі па спині, різні рухи прямих ніг, не стосуючись ними підлоги.  16. Перехід з упору присівши в упор лежачи й назад з почерговою перестановкою рук.  17. Комбінація вільних вправ на 8 тактів.  18. Виконання вільних вправ (сполучення з 8- 10 найпростіших рухів) під диктування вчителя.  *Вправи типу завдань:*  19. Лежачи на спині, руки схрещені на грудях - швидко встати, з вихідне положення рук.  20. Те ж, але лежачи на животі, руки за спиною.  Вправи для формування постави  *Вправи з утриманням вантажу на голові (вага 150 - 200 г):*  1. Повороти на 360°.  2. Пересування по рейках гімнастичної стінки убік , нагору, униз.  3. Ходьба різними способами але дошці, що лежить на підлозі, або гімнастичному ослону.  4. Ходьба нагору й униз по похилій дошці.  Вправи в рівновазі  5. Стоячи на одній нозі, зігнути іншу й дістати чолом коліно; те ж, коштуючи на носку однієї ноги.  6. Стоячи па одній нозі, іншу назад - горизонтальна рівновага ("ластівка").  7. Ходьба з підгорнутими під ступню пальцями.  8. Стійка на носках, п'яти разом.  9. Сполучення вправ з утриманням вантажу на голові із вправами в рівновазі (на основі пройденого матеріалу в І - ІІІ класах).  *Вправи для зміцнення м'язів стопи:*  - збирання пальцями ніг лежачої на підлозі скакалки під.  - пальцями ноги захопити ручку скакалки й, піднявши її, рукою; те ж у зворотному порядку.  - пальцями ніг захопити булаву за шийку й, піднявши її, перехопити пальцями іншої ноги, потім поставити на підлогу.  *Акробатичні вправи:*  1.Угруповання в положенні сидячи.  2.Перехоплення назад з упору присівши.  3.Перехоплення убік з упору коштуючи на колінах; те ж з упору присівши.  4. Перекид уперед.  *Ритмічні вправи й танцювальні кроки:*  1. Ходьба - 2 кроки на рахунок тривалістю, що відповідає восьмым. нотам.  2. Виконання комбінацій різних кроків, відповідно тривалості цілих, половинних, четвертних і восьмих нот.  3. Виконання рухів на рахунок 1, 4, пауза на рахунок 2, 3.  4. Змінний крок уперед.  5. Змінний крок убік .  *Вправи на орієнтування:*  Ходьба на звукові сигнали й по пам'яті до 50 м; ходьба в колоні по одному, тримаючись за руки, виконуй  на рахунок 7, 8 удари в долоні й знову беручись за руки; ходьба в коридорі довжиною до 50 м, шириною 1-1,5 м  з паралельною постановкою стіп на носках, з високим підніманням стегна (іти точно по прямій, не виходити за межі доріжки); ходьба за вчителем або поруч із ним по звуці його кроків у залі, по асфальті, по землі; визначення відстані по звуці з наступною перевіркою (у межах 30-50м; ходьба в розімкнутій колоні по одному по стежках і дорогам у лісі, у полі (іти точно за спереду йде й увесь час перебувати від нього в 3-4 кроках); раптові повороти по із учителя під час занять у заздалегідь зазначених напрямках; повороти на 90° й 180° з різних положень, різними способами; кидки м’ячів, мішечків з піском в обручі, що лежать на підлозі (з відстані від 3 до 8 м; Ходьба на різні звукові сигнали. | 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;  надання діяльності усвідомленого характеру, що проявляється у її урегульованості – розумінні, вербалізації, довільності, доцільності, цілеспрямованості.  Формування просторових уявлень.  Подолання недоліків рухової діяльності: скутості, неточності, малорухливості, невпевненості. Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості косолапості). |
| **14** | *Вправи на гімнастичних снарядах.:*  - лазіння по гімнастичній стінці;  - лазіння по похилій лаві (під кутом 45°); - лазіння по зовнішній стороні похилих сходів однойменним і різнойменним способами, руки на сходах і на бічних брусах;  - пересування у висі вліво й вправо;  - лазіння по канату в три прийоми ;  - подолання різних перешкод висотою до 90 см. | Виконує:  1. Лазіння по гімнастичній стінці у всіх напрямках з одночасним перехопленням рук й одночасним переступанням ніг, за допомогою однієї руки, однієї ноги, з м'ячем у руках, спиною до стінки.  2. Лазіння по похилій лаві (під кутом 45°) на ступнях і хватом однієї руки, із предметом у руці.  3.Лазіння по зовнішній стороні похилих сходів однойменним і різнойменним способами, руки на сходах і на бічних брусах.  4.Пересування у висі вліво й вправо.  5. Лазіння по канату в три прийоми (тільки підйом, спуск довільний) на висоту до 2 м.  6.Подолання різних перешкод висотою до 90 см. | Навчання орієнтуванню у просторі без зорового контролю. Виховання координації рухів. |
| *Змішані й прості виси.* | Виконує: 1. Короткі з’єднання зі змішаних висів.  2. Вис, на гімнастичній стінці обличчям й спиною до неї.  3. Виси на поперечині, кільцях, брусах.  4. Прості рухи ногами у висі. | Розвиток силових здібностей. |
| *Рівновага.*  1. Вправи на підлозі  2. Повороти на 90° й 180° із зупинкою на носках.  3. Вправи на колоді, укріпленій на підлозі й на висоті 50 см..  4. Стрибки на одній нозі по дошці, покладеної на підлогу. | Виконує: 1. У положенні рівноваги на одній нозі - рухом ноги втримувати набивний м’яч на коліні зігнутої іншої ноги.  2.Повороти на 90° у стійці на одній нозі.  3.В упорі стоячи на колінах - почергове піднімання ніг назад (поступово зближаючи кисті одна до іншої, нарешті, кисті ставляться одна на іншу).  5.Вставання на колоду, стоячи обличчям, боком до неї; те ж у стійці на одній нозі.  6.Присідання й перехід в упор присівши (подовжньо й поперек).  7. Перехід у стійку на одне коліно (кроком уперед і відставленням ноги назад).  8. Ходьба приставними й змінними кроками вперед, боком і назад, з рухами рук. | Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного аналізатора. Формування навичок у ходьбі та бігу по різній місцевості. |
| *Опорні стрибки*  1.Навчання відштовхуванню двома ногами (проводиться стоячи на містку, хватом руками за ручки коня).  2.Стрибок з місця в упор стоячи на колінах з наступним переходом в упор, присівши й з відскоком уперед. | Вміє: настрибувати на коня в упор стоячи на колінах. | Удосконалення координації рухів, розвиток вміння орієнтуватись у складних умовах. |
| **Школа активного відпочинку (рекреації).**  "Карусель", "Квачі маршем", "Карасі й щука", "Порожнє місце", "Мисливці", "Хто швидше?", "Лінійні естафети", "Навантаження кавунів", "Класи з м'ячем", "Перегони з м'ячем", "Відбиваючи м'яч", "Два міста", "Газета", "Де ти?", "Лов скакалкою", "Подзвони", "Іди точно" (2-й й 3-й варіанти), "Шуліка й квочка", "Не оступися", "Вовк у рові", "Хто підійшов?", "Клас, струнко!".  *Туризм.* Види туризму, одяг і взуття туриста. Рух у похідному строю зі зміною темпу руху.Туристично-краєзнавчи маршрути вихідного дня. | Знає і дотримується правил ігор.  Вміє грати в ігри: „Карусель”, „Квачі маршем”, „Карасі й щука”, „Порожнє місце”, „Мисливці”, „Хто швидше?”, „Лінійні естафети”, „Навантаження кавунів”, „Класи з м’ячем”, „Перегони з м’ячем”, „Відбиваючи м’яч”, „Два міста”, „Газета”, „Де ти?”, „Лов скакалкою”, „Подзвони”, „Іди точно” (2-й й 3-й варіанти), „Шуліка й квочка”, „Не оступися”, „Вовк у рові”, „Хто підійшов?”, „Клас, струнко!”.  Називає види туризму; характеризує вимоги до одягу і взуття туриста. | Формування рис характеру, необхідних для ефективного розв’язання задач: самостійності, цілеспрямованості, організаційності, акуратності, дисциплінованості.  Виховання колективізму, умінь колективної діяльності.  Виховання любові до рідного краю. |
| **4** | **22** | **Школа пересувань і стрибків.***.*  Ходьба в залі в різних напрямках у заданому темпі, обходячи мати й різні предмети, розкладені й розставлені по залу.  Ходьба по щитах, покладеним з перервами й під різними кутами.(з палицею)  Ходьба по пересіченій місцевості.(з палицею)  *Біг*  1. Високий старт.  2. Спеціальні вправи бігуна.  3. Біг на швидкість 30 м.  4. Крос 200 м (чергування бігу з ходьбою).  5. Біг з подоланням перешкод.  6. Біг у коридорі (ширина 150 см) на звуковий сигнал до  60 м и по пам'яті до 30 м. | Вміє: пройти з однієї сторони залу на іншу через "лабіринт"; ходити по щитах, покладених з перервами й під різними кутами; ходити по дорогах і стежках у лісі, у полі з подоланням нескладних перешкод (некруті підйоми, спуски, невисокі обриви, переходи через кущі  Виконує:  1.Високий старт.  2.Біг, високо піднімаючи стегна, на місці й із просуванням,  уперед. Біг, згинаючи ноги назад.  3. Повторний біг із прискоренням до 30 м.  4.Біг на „частих сходах” (лінії розташовані на відстані 40 см одна від іншої).  5. Біг рівномірний до 40 сек.  6.Крос 200 м (чергування бігу з ходьбою).  7.Біг з подоланням перешкод.  8.Біг у коридорі (ширина 150 см) на звуковий сигнал до 60 м и по пам’яті до 30 м. | Корекція розвитку фізичних якостей.  Удосконалення просторового орієнтуван |
| *Ковзани*. Одяг ковзаняра; попередження обморожування; характеристика ковзанів різних конструкцій; правила поведінки учнів на крижаному полі.  *Практичний матеріал:*  1. надягання та шнурування черевиків*.*  2. правила поведінки учнів на крижаному полі правила поведінки учнів на крижаному полі .  Вправи на ковзанах на втрамбованій сніжній доріжці:  1. Стояння на двох ковзанах; по черзі на левом, на правому;ковзані, на площині полоза, на внутрішніх, зовнішніх ребрах ковзанів; присідання на паралельних ковзанах з різними положеннями рук.   1. Ходьба звичайна.   Вправи на ковзанах на льоді:  1. Рух на ковзанах з підтримкою або зі спеціальним стільцем.  2. Рух на ковзанах парами, трійками ( що невміє із що вміє).  3. Вільне ковзання на ковзанах. | Пояснює Одяг ковзаняра.  Знає характеристики ковзанів різних конструкцій.  Дотримується правил поведінки учнів на крижаному полі  Показує як надіваються ковзани і як шнуруються черевики.  Вміє: стояти на двох ковзанах; по черзі на лівому, на правому  ковзані, на площині полоза, на внутрішніх, зовнішніх ребрах ковзанів; рухатись на ковзанах з підтримкою або зі спеціальним стільцем; рухатись на ковзанах парами, трійками (той, що не вміє із тим, що вміє).  Виконує: присідання на паралельних ковзанах з різними положеннями рук, ходити на ковзанах; вільне ковзання на ковзанах. | Удосконалення рівню швидкісно-силових здібностей,координації.  Збільшення понятійного апарату та словникового запасу. Удосконалення орієнтування у макропросторі. |
| *Стрибки*  - стрибки на двох ногах й одній нозі ;  - стрибки з поворотами на 90° й 180°.  - стрибки через коротку скакалку  - стрибки в глибину з висоти до 70 см;  - застрибування на висоту до 60 см;  - стрибки у висоту із прямого розбігу:  1.Перекрокування через мотузочку боком з місця й з одного кроку.  2. Тренування розбігу для стрибків у висоту з 1-5 кроків,з наступним переходом через мотузочку.  - Стрибки з місця в довжину (відпрацьовування поштовху, польоту й приземлення),  - Стрибок у довжину з розбігу. {Стрибок вивчається шляхом виконання спеціальних вправ для навчання правильного напрямку під час розбігу, для відштовхування в зоні, для розвитку поштовху, для правильного польоту й приземлення.)  - Стрибок у довжину з місця (погоджений рух рук з відштовхуванням, витягування в польоті).  - Стрибки в довжину з розбігу (навчання поштовху, маху маховою ногою й орієнтуванню при розбігу).  - Стрибки з місця поштовхом однієї ноги з одного, двох, трьох, п’яти кроків.  - Стрибки з розбігу (три- п’ять кроків) на м’яку перешкоду висотою 30-40 см. | Вміє: перестрибувати через мотузку з 5 кроків розбігу.  Виконує: стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з 5- 7 кроків розбігу.  Вміє: стрибати з розбігу (три-п'ять кроків) на м'яку перешкоду висотою 30-40 см.  Виконує: поштовх у зоні відштовхування даються пробіжки в сім-дев'ять бігових кроків з позначенням відштовхування в зоні.  Виконує: сполучення стрибків із пройденого матеріалу; стрибки на двох ногах й одній нозі при обертанні скакалки вперед та назад з міжскоками й без них; стрибки зі схрестним положенням ніг, удвох на місці  й із просуванням уперед, стоячи на одній, інша вперед;  стрибки у висоту із прямого розбігу.  Вміє: стрибати в глибину з висоти до 70 см; застрибнути на висоту до 40 см; | Удосконалення рівню швидкісно-силових здібностей, точності рухів.  Актуалізація амортизаційних здібностей ніжних кінцівок.  Виховання сміливості |
| **5** | **10** | *Лижи.*Самостійне прикріплення й знімання лиж.  Шикування в шеренгу й колону по одному і пересування з лижами на плечі.  Ходьба на лижах по прямій на звукові сигнали й по пам'яті (60-80 м); те ж, але орієнтуючись по шурхоті лиж поперед що йде.  Пересування на лижах ковзним кроком без ціпків і  із ціпками й поперемінним двокроковою ходою.  Підйом поперемінним, ступаючим кроком, -прямо і ялинкою,  Спуск в основній стійці з вузьким веденням лиж по рівному схилі.  Поворот переступанням наприкінці схилу.  Пересування на лижах у повільному й середньому темпі по слабопересіченній місцевості до 500 м - хлопчики й 300 м - дівчата.  **Школа м’яча.**  1. Метання малого м'яча в ціль "  2. Метання в. щит, що пересувається по підлозі.  3. Метання різних предметів вагою 200 м через перешкоду висотою 3 м, з відстані 5-6 м, на дальність із місця, із кроку й ходьби, протягом 5 сек. у напрямку виникаючих сигналів, що перебувають на відстані 15 м від того, хто метає. | Вміє: Самостійне прикріплювати і знімати лижі; пересуватись з лижами на плечі;підніматись по схилу та спускатись.  Ходити на лижах по прямій на звукові сигнали й по пам'яті (60-80 ж); те ж, але орієнтуючись по шурхоті лиж, лижника що йде попереду.  Виконує: пересування на лижах у повільному й середньому темпі по слабопересіченній місцевості до 500 м - хлопчики й 300 м - дівчата.  Виконує: тест «метання в ціль».  Вміє: влучити в ціль, що рухається | Збільшення понятійного апарату та словникового запасу. Удосконалення орієнтування у макропросторі.  Удосконалення рівню швидкісно-силових здібностей, точності рух |
|  |  | *Вправи з великим м’ячем:*  Вправи з більшим м’ячем  Матеріал, пройдений в І-ІІІ класах, удосконалюється й ускладнюється додатковими рухами. Ведіння м’яча  правою,лівою рукою на місті та в русі.  *Вправи з набивним м'ячем (вага 1 кг):*  1. Передача м’яча один одному;  2. Кидки двома руками.  3. Катання м’яча по підлозі на відстань 10-12 м, на швидкість.  4. Кидки м'яча ногою вперед - догори. | Вміє: кинути м’яч нагору, опуститися на коліна й піймати м’яч; кинути м’яч у стінку, повернутися на 360° і піймати м’яч після відскоку його від підлоги й т.п. Учні з залишковим зором, можуть виконувати вправи із середнім гумовим м’ячем.  Вміє: передавати м’яч один одному в шерензі й у колі вліво o і вправо, у колоні - ліворуч, праворуч, над головою й між ногами; кидати двома руками, зі стойки ноги нарізно, - від колін уперед- догори, через голову вперед, через голову назад, між ніг нагору; катати м’яч по підлозі на відстань 10-12 м, на швидкість; кинути м’яч ногою вперед - догори. | Формування предметної діяльності.  Формування предметної діяльності. Виховання силових здібностей |

**ІІ.** **Орієнтовані навчальні нормативи і вимоги**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | | | |
| Стройові команди і прийоми:  а) перешикування із колони по 1 в колону по 2 послідовними поворотами  б) повороти «Наліво», «Направо», «Кругом!»;  в) розмикання приставними кроками. | б) | б), в) | а), б) в)із незначними помилками | а), б), в) |
| Знає і виконує комплекси:  а) для формування правильної постави;  б) для запобігання плоскостопості  в) ранкової гімнастики | 1 | 2 із незначними помилками | 2 | 3 із незначними помилками |
| а)лазанья по гімнаст стінці з переходом у вис  б) лазанья по наклонній лаві  в)лазанья по канату (2м) | а) | а) б) із незначними помилками | а)б) | а)б)із незначними помилками |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | -13  -15 | -5  -7 | 2  0 | результат вищий за вказаний рівень |
| ***Школа пересувань і стрибків*** | | | | |
| б) біг високо піднімая стегно  б) пересування приставними кроками  в)біг із захлестуванням голіні | 1 | 2 із незначними помилками | 2 | 3 із незначними помилками |
| Повільний біг до 5 хв.  дівчатка  хлопчики | 500  500 | 550  600 | безпечний рівень  600  650 | результат вищий за безпечний рівень |
| а) стрибки на двох ногах с просуванням вперед  б)стрибки на двох ногах с просуванням назад ,  в) стрибки на двох ногах с поворотом на 90 в право вліво | 1 | 2 із незначними помилками | 3 із незначними помилками | 3 |
| Лижна підготовка  а) пересування ковзаючим та ступаючим кроком  б) виконує поворот переступанням;  в) підьом «драбиною» | а) | а) б) із незначними помилками | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в) |
| Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики | 100  110 | 110  120 | 120  125 | результат вищий за вказаний рівень |
| ***Школа м’яча*** | | | | |
| а) Метання малого м’яча з-за голови у озвучену ціль з відстані 5-6 м  б)кидання озвученого м’яча в стіну і ловіння його  в) підкидування в гору та ловіння великого  м’яча  г) удар мяча об підлогу і ловіння його | 1 | 2 | 3 із незначними помилками | 4 із незначними помилками |
|  | | | | |
| ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | | | |
| Вміння грати та пояснити правила гри народних та рухливі ігри (кількість ігор) | 2 | 3із незначними помилками | 4 із незначними помилками | 4 |
| ***Школа постави*** | | | | |
| Комплекси:  б) для формування правильної постави  в) для профілактики плоскостопості.  г ) ранкової гімнастики | 1 | 2 із незначними помилками | 2 | 3 із незначними помилками |

**ІІІ Д О Д А Т К И.**

**Умови виконання спеціального тестування**

**для категорії дітей з глибокими порушеннями зору.**

Під час тестування потрібно дотримуватися таких умов:

- здійснювати індивідуальний підхід (тобто створювати для учнів кожної категорії такі умови, які відповідають особливостям його розвитку, рівню підготовленості та стану здоров’я);

- конкретизувати завдання (чітко ставити перед учнем завдання, );

- застосувати гласність ( своєчасно інформувати учня про якість виконання з коротким аналізом дій).

1.Тест “Біг на місці з високим підніманням стегон з інтенсивністю 70% від максимальної” проводиться таким чином:

- підрахунок максимальної кількості кроків у бігу на місці з високим підніманням стегон за 5 секунд;

- розрахунок частоти кроків при бігу з інтенсивністю 70 % від максимальної;

- учень повинен бігти з заданою метрономом інтенсивністю максимально можливий час (доки він здатний піднімати стегно до кута 80 градусів, або бігти у заданому темпі). Час бігу реєструють за допомогою секундоміру. Результат оцінюється у секундах.

2.Тест “Стійка на одній нозі ” проводиться за методикою Бондаревського

Учаснику тестування пропонують прийняти стійке положення на одній нозі. Інша нога зігнута, а її п’ята опирається на колінний суглоб опорної ноги, руки на поясі. Необхідно утримувати це положення максимально можливий час. Результат оцінюється у секундах.

3.Тест “Точність рухів”. Пропонується проводити оцінку точності рухів у плечовому суглобі. Для цього учень стає спиною до стіни, на яку нанесено розмітку в градусах, та виконує відведення руки до кута у 45º(90,135) Вправа виконується спочатку з відкритими очима, а потім з заплющеними. Різниця між цими вимірюваннями і характеризує точність рухів.

4.Тест “Стрибок догори” .Учень стає боком біля стіни з витягнутою догори рукою у якій тримає крейду та робить на стені риску. Після цього він робить стрибок вертикально догори якомога вище та робить другу риску на стіні. Вчитель вимірює відстань між верхньою та нижньою рисками. Результат оцінюється у сантиметрах.

5.Тест “Метання в ціль”. Ціль в формі квадрату 1м Х 1м, який містить ще три послідовних квадрати розмірами 75см Х 75см, 50см Х 50см, 25см Х 25см. Квадрати бажано виділити контрастними кольорами. Слабозорі діти виконують метання малого м’яча, а сліпі – мішечків з піском. При цьому для сліпих дітей дається декілька тренувальних спроб виконання вправи, коли вчитель допомагає учню і корегує його дії.

# Орієнтовні показники розвитку фізичних якостей сліпих учнів ( 7 років)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Швидкість Частота рухів ніг за 5 секунд(разів) | Х  Д | 12  12 | 10  10 | 8  8 | 6  6 |
| Витривалість Біг за 5 хвилин (м) | Х  Д | 500  500 | 450  450 | 400  400 | 350  350 |
| Гнучкість Нахил тулуба вперед (см) | Х  Д | +2  +5 | 0  +2 | -5  -3 | -15  -12 |
| Сила Піднімання в сід за 1 хвилину (разів) | Х  Д | 22  22 | 17  17 | 15  15 | 12  12 |
| Спритність Метання малого м’яча в ціль з відстані 3 м (очки) | Х  Д | 10 | 8 | 5 | 2 |
| Швидкісно-силові якості Стрибок у довжину з місця (см) | Х  Д | 100  95 | 90  80 | 80  70 | 75  60 |

## Показники спеціальної підготовленості

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Точність відтворення часового параметру (с) | Х  Д | 1  1 | 1,5  1,5 | 2  2 | 2,5  2,5 |
| Рівновага (с) | Х  Д | 10  10 | 7  7 | 4  4 | 1  1 |
| Точність рухів (º) | Х  Д | 5,0  5,0 | 6,0  6,0 | 8,0  8,0 | 10,0  10,0 |
| Ходьба до цілі (см) | Х  Д | 100  100 | 125  125 | 150  150 | 175  175 |
| Вправи за вибором школи | Х  Д | 12-10  12-10 | 9-7  9-7 | 6-4  6-4 | 3-1  3-1 |

# Орієнтовні показники розвитку фізичних якостей у сліпих учнів (8 років)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Швидкість Частота рухів ніг за 5 секунд(разів) | Х  Д | 14  14 | 12  12 | 10  10 | 8  8 |
| Витривалість Біг за 5 хвилин (м) | Х  Д | 600  600 | 550  550 | 500  500 | 400  400 |
| Гнучкість Нахил тулуба вперед (см) | Х  Д | 0  +2 | -2  0 | -7  -5 | -17  -15 |
| Сила Піднімання в сід за 1 хвилину(разів) | Х  Д | 24  24 | 20  19 | 18  17 | 16  14 |
| Спритність Метання малого м’яча в ціль з відстані 3,5 м (очки) | Х  Д | 10 | 8 | 5 | 2 |
| Швидкісно-силові якості Стрибок у довжину з місця (см) | Х  Д | 110  100 | 90  85 | 80  75 | 70  65 |

## Показники спеціальної підготовленості

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Теоретичні знання |  | 12-10 | 9-7 | 6-4 | 3-1 |
| Точність відтворення часового параметру (с) | Х  Д | 0,9  0,9 | 1,4  1,4 | 1,9  1,9 | 2,4  2,4 |
| Рівновага (с) | Х  Д | 30  30 | 17  18 | 8  13 | 2  5 |
| Точність рухів (º) | Х  Д | 4,0  4,0 | 5,0  5,0 | 7,0  7,0 | 8,0  8,0 |
| Ходьба до цілі (см) | Х  Д | 90  90 | 115  115 | 140  140 | 160  160 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Орієнтовні показники розвитку фізичних якостей у сліпих учнів (9 років) | | | | | |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Витривалість Біг за 5 хвилин (м) | Х  Д | 650  600 | 550  500 | 500  450 | 450  425 |
| Сила Піднімання в сід за 1 хвилину (разів) | Х  Д | 31  27 | 24  22 | 19  18 | 15  14 |
| Швидкісно-силові якості Стрибок у довжину з місця (см) | Х  Д | 115  110 | 105  100 | 95  90 | 75  70 |
| СпритністьМетання мішечків з піском в ціль з відстані 4,5 м | Х  Д | В центр | 2 круг  (квадрат) | 3 круг  (квадрат) | 4 круг  (квадрат) |
| Швидкість Частота рухів ніг за 5 секунд | Х  Д | 15  15 | 13  13 | 11  11 | 9  9 |
| Гнучкість Нахил тулуба вперед (см) | Х  Д | -2  0 | -4  -2 | -9  -7 | -19  -17 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники спеціальної підготовленості | | | | | |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початкоий |
| Біг на місці з високим підніманням стегна 70 % інтенсивності (с) | Х  Д | 37  35 | 31  24 | 25  18 | 20  15 |
| Стійка на одній нозі (с) | Х  Д | 35  30 | 18  19 | 8  14 | 2  8 |
| Точність рухів (º) | Х  Д | 7  7 | 10  10 | 14  14 | 16  16 |
| Стрибок вгору (см) | Х  Д | 23  19 | 22  18 | 19  15 | 16  13 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Орієнтовні показники розвитку фізичних якостей у сліпих учнів (10 років) | | | | | |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Витривалість Біг за 5 хвилин (м) | Х  Д | 750  600 | 700  650 | 650  575 | 500  500 |
| Сила Піднімання в сід за 1 хвилину(разів) | Х  Д | 32  30 | 28  25 | 23  20 | 18  16 |
| Швидкісно-силові якості Стрибок у довжину з місця (см) | Х  Д | 125  120 | 122  115 | 115  105 | 105  95 |
| Спритність Метання мішечків з піском в ціль з відстані 5 м | Х  Д | В центр | 2 коло  (квадрат) | 3 коло  (квадрат) | 4 коло  (квадрат) |
| Швидкість Частота рухів ніг за 5 секунд | Х  Д | 15  15 | 14  14 | 12  12 | 10  10 |
| Гнучкість Нахил тулуба вперед (см) | Х  Д | 0  +2 | -2  0 | -7  -5 | -17  -15 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники спеціальної підготовленості | | | | | |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Біг на місці з високим підніманням стегна 70 % інтенсивності (с) | Х  Д | 45  36 | 38  28 | 30  23 | 25  20 |
| Стійка на одній нозі (с) | Х  Д | 35  33 | 20  20 | 8  14 | 2  8 |
| Точність рухів (º) | Х  Д | 5  5 | 8  8 | 12  12 | 18  18 |
| Стрибок вгору (см) | Х  Д | 25  21 | 24  20 | 22  18 | 19  16 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Орієнтовні показники розвитку фізичних якостей у сліпих учнів (11 років) | | | | | |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початквий |
| Швидкість Частота рухів ніг за 5 секунд(разів) | Х  Д | 16  16 | 15  15 | 13  13 | 12  12 |
| Витривалість Біг за 5 хвилин (м) | Х  Д | 750  700 | 650  600 | 550  550 | 500  500 |
| Гнучкість Нахил тулуба вперед (см) | Х  Д | +2  +4 | 0  +2 | -5  -3 | -15  -13 |
| Сила Піднімання в сід за 1 хвилину (разів) | Х  Д | 33  30 | 29  27 | 24  22 | 19  17 |
| Спритність Метання малого м’яча в ціль з відстані 5 м (очки) | Х  Д | 10 | 8 | 5 | 2 |
| Швидкісно-силові якості Стрибок у довжину з місця (см) | Х  Д | 130  120 | 125  120 | 115  110 | 110  105 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Показники спеціальної підготовленості*** | | | | | |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початков. |
| Точність відтворення часового параметру (с) | Х  Д | 0,5  0,5 | 1  1 | 1,5  1,5 | 2  2 |
| Рівновага (с) | Х  Д | 40  35 | 25  21 | 12  15 | 3  9 |
| Точність рухів (º) | Х  Д | 2,6  2,6 | 3,0  3,0 | 4,0  4,0 | 5,0  5,0 |
| Ходьба до цілі (см) | Х  Д | 70  70 | 85  85 | 100  100 | 125  125 |