|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки України  ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО»  ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ |
| **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5 -9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СЛІПИХ ТА ЗІ ЗНИЖЕНИМ ЗОРОМ** Фізична культура для сліпих дітей  **5 клас**  **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 |
| Одеса - 2014 |

**Пояснювальна записка**

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

Освітня галузь «Основи 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 глибокими 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 спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей з глибокими порушеннями зору. Завданнями фізичного виховання у школі для сліпих дітей 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 до навчання.

Змістом предмету «Фізична культура» 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.

Програма предмета «Фізична культура» для вищезазначеної категорії учнів складається з пояснювальної записки, змісту навчального матеріалу та орієнтовних вимог до рівня підготовленості школярів. 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. Кожний розділ змісту навчального матеріалу має вимоги до рівня навчальних досягнень які повинен демонструвати учень та оптимальний корекційний вплив представлених засобів на школяра.

Навчальна програма забезпечує безперервність, єдність та наступність між початковою та старшою школою; дотримання принципів корекційно-педагогічного впливу на дитину з порушеннями зору, розвивальний характер навчання та виховання.

У зміст навчальної програма закладена інваріантна (обов’язкова) та варіативна складова. До інваріантної частини відносяться теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Не залежно від обраного виду діяльності, який вчитель реалізує на уроках фізичної культури, учень повинен мати певний рівень загальної фізичної підготовки, що є обов’язковою умовою розвивального впливу засобами фізичного виховання. Навчальна програма не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших розділів. Вона реалізується впродовж навчального року на 70 уроках фізичної культури, (два уроки на тиждень) змістовну наповнюваність яких вчитель фізичного виховання визначає сам, в залежності від підготовленості учнів, їх умотивованості до певного виду фізкультурно- спортивної діяльності, стану їх здоров’я.

Критеріями відбору певних розділів програми повинно стати: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається усним чи письмовим опитуванням на початку навчального року.

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі 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.

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

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

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

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

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

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

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 загальноосвітнього навчального запкладу та соціально-реабілітаційної установи;

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

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.

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

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

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

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

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

Для сліпих дітей запропоновано орієнтовний комплексний тест оцінки стану їх фізичної підготовленості. Оцінюючи навчальні досягнення учнів необхідно враховувати не тільки результат виконання вправи, а і рівень теоретичної підготовки, техніку виконання рухової дії, активність і умотивованість навчання, особисті зрушення в показниках фізичної підготовленості. 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.

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 спеціально педагогічного керівництва, диференціацією та індивідуалізацією видів діяльності та навантаження в процесі фізичного виховання.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 к л а с** | | | | |
| **№**  **п/п** | **Го-ди-ни** | **Зміст навчального матеріалу** | **Вимоги до знань та умінь** | **Напрямки корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| **1** |  | **Теоретико – методичні знання.**  Відродження сучасних Олімпійских ігор:символіка ігор,програма ігор. Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Фізичні навантаження та реакція на них серцево-судинної та дихальної систем. | Учень:  Характеризує здоровий спосіб життя;поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості;  Характеризує програму Олімпійскіх ігор, характеризує завдання олімпіад.  Пояснює вплив фізичних навантажень на різні системи організму. | 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** |  | **Гімнастика**  Удосконалення вправ вивчених в початковій школі | Учень пояснює заходи по безпепці на уроках гімнастики | Збільшення понятійного апарату та словникового запасу. |
| *Організаційні вправи:*  Шикування та перешикування по завданню,  розрахунок на 6,4,2 та 9,6,3 на місці та перешикування уступами за розрахунком;  повороти на місці кругом та в русі,ходьба протиходом та»змійкою»; | Виконує розрахунок на 6,4,2 та 9,6,3 на місці; перешикування уступами за розрахунком; повороти кругом на місті та в русі;  ходьбу протиходом та «змійкою»  Учень володіє: | Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. |
|  | *Загальнорозвиваючи вправи:*  *без предметів:*   * загально розвиваючі вправи для рук, рук і тулуба, тулуба і ніг; * вправи для формування постави і профілактики плоскостопості; * вправи на орієнтування;   *Вправи для постави з утриманням вантажу на голові (вага 150 - 200 г):* | 1.Згинання й розгинання рук в різних напрямках одночасно та почергово; 2.Кругові рухи руками, асиметричні рухи руками.  3.Повороти й нахили тулуба із різних в.п., ,в сполученні з рухами рук .  4.Кругові рухи тулуба.  5.Рухи ногами:махи, підйоми, напівприсідання й присідання,випади 6.Сидячи й лежачи на підлозі , різні рухи прямих ніг, не касаючись ними підлоги.  7. Виконання вільних вправ (сполучення з 8- 12 найпростіших рухів) під диктування вчителя.  1. Повороти на 360°.  2. Пересування по рейках гімнастичної стінки убік , нагору, униз.  3. Ходьба різними способами по дошці, що лежить на підлозі, або гімнастичному ослону.  4. Ходьба нагору й униз по похилій дошці.  Ходьба на звукові сигнали й по пам'яті до 50 м; різновиди ходьби в коридорі довжиною до 50 м, шириною 1-1,5 м  (на носках, з високим підніманням стегна ) ходьба за вчителем або поруч із ним по звуку його кроків у залі; раптові повороти по команді учителя під час занять у заздалегідь визначених напрямках; кидки м’ячів, мішечків з піском в обручі, що лежать на підлозі (з відстані від 3 до 8 м; | 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). |
|  | *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 3 м.  Вис, на гімнастичній стінці обличчям й спиною до неї з виконанням рухів ногами.  2. Виси на поперечині, кільцях, бруса, підтягування, рухи ногами у висі. | Навчання орієнтуванню у просторі без зорового контролю. Виховання координації рухів. |
| *Елементи акробатики*  *Ритмічні вправи й танцювальні кроки*  *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 зіскоком уперед. | Виконує:  Перекіт вперед ,перехід з упору присівши в упор лежачи,упор лежачи на животі - прогинання тулуба, випрямляючи руки й дістаючи ступнями зігнутих ніг до потилиці.  Стоячи па одній нозі, іншу назад - горизонтальна рівновага ("ластівка").  Акробатичні комбінації на 12-20 рах.  1.Виконання рухів на рахунок 1, 4, пауза на рахунок 2, 3.  2.Змінний крок уперед.  3. Виконання комбінацій різних кроків, відповідно тривалості цілих, половинних, четвертних і восьмих нот.  Вміє: настрибувати на коня в упор стоячи на колінах. | Розвиток гнучкості та силових здібностей.  Корекція спритності та координаційних умінь, формування та удосконалення темпо-ритмічних умінь  Удосконалення координації рухів, розвиток вміння орієнтуватись у складних умовах. |
| *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. |
| **Спортивні та рухливі ігри.**  Зародження баскетболу, основні правила ігри, амплуа гравців.  "Порожнє місце", "Мисливці", "Хто швидше?", "Лінійні естафети", "Навантаження кавунів", "Класи з м'ячем", "Перегони з м'ячем", "Відбиваючи м'яч", "Два міста", "Не оступися", "Вовк у рові".  Естафети з мячем  *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.  *Вправи з баскетбольним м’ячем.*  Підкидування та ловіння м’яча, ведіння м’яча на місті та в русі, чередування, ведіння і ходьби(2 кроки); ведіння з поворотами праворуч, ліворуч; кидки м’яча в умовне кільце однією від плеча та двома від грудей.  **Туризм***.*  Вимоги до одягу і взуття туриста.,спорядження туриста; рюкзак: будова, одягнення, норми ваги.  Рух у похідному строю зі зміною темпу руху. | Називає основні правила ігри в баскетбол, знає амплуа гравців..Використовує терміни «штрафний кидок», «розигруючий», «сєт», «суддя».  Знає зміст 5 -6 рухливих ігор і правила їх проведення.  Вміє грати в рухливі ігри, дотримується техніки безпеки.  Вміє: передавати м’яч один одному в шерензі і колоні - ліворуч, праворуч, над головою й між ногами; кидати двома руками на звуковий сигнал, катати м’яч по підлозі на відстань 10-12 м. на швидкість.  Виконує ведіння м’яча на місті, кидки м’яча на звуковий сигнал.  Характеризує вимоги до одягу і взуття туриста.  Називає спорядження туриста., норми ваги рюкзаку для своєї вікової групи.  Вміє одягти та зняти рюкзак, підгоняти по собі. | Формування рис характеру, необхідних для ефективного розв’язання задач: самостійності, цілеспрямованості, організаційності, акуратності, дисциплінованості.  Формування предметної діяльності. Виховання силових здібностей  Виховання колективізму, умінь колективної діяльності.  Виховання любові до рідного краю. |
| **5** |  | **Легка атлетика**  Ходьба в залі в різних напрямках у заданому темпі, обходячи мати й різні предмети, розкладені й розставлені по залу.  Ходьба по пересіченій місцевості.(з палицею), ходьба с переходом на біг.  *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.  - 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: 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.  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. | Корекція розвитку фізичних якостей.  Удосконалення просторового орієнтування |
| - 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.  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. | 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;  Вміє: влучити в ціль, що рухається | Удосконалення рівню швидкісно-силових здібностей,координації.  Актуалізація амортизаційних здібностей ніжних кінцівок.  Виховання сміливості  Удосконалення рівню швидкісно-силових здібностей, точності рух |
| **Ковзанярська підготовка**.  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;  Називає 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, точності рухів.  Удосконалення орієнтування у макропросторі.  Збільшення понятійного апарату та словникового запасу. |
|  |  | **Лижна підготовка**  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); Пересування на лижах ковзним кроком й поперемінним двокроковою ходою.  Підйом «драбинкою»  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. | 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 м); 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; поворот переступанням, підйом « драбинкою» | Збільшення понятійного апарату та словникового запасу. Удосконалення орієнтування у макропросторі. |
|  |  | **Плавання**  Безпека життєдіяльності та правила поведінки у басейні.  Техніка рухів ніг і рук кролем на грудях та кролем на спині, узгодження рухів рук і ніг кролем на спині та кролем на грудях.  Плавання кролем на спині та кролем на грудях. | Виконує: на суші імітаційні вправи. як при плаванні кролем на грудях та на спині, узгоджує їх з диханням  Вміє: дихати у воду, виконує ковзання «зірочку»,»медузу», «поплавок»вправи ногами у бортика.  Дотримується техніки безпеки у воді. | Загартування організму,  удосконалення постави. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, укріплення дихальних м’язів,сприяння розвитку фізичних якостей. |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***Гімнастика*** | | | | |
| а) перешикування уступами за розрахунком  б) поворот «Кругом!» в русі;  в) ходьба протиходом. | б) | б), а) | а), б) в)із незначними помилками | а), б), в) |
| :  а)повороти і нахили тулуба по команді;  б) вправи тулубом і руками одночасно  в) виконання вправи на 4рах . зі слов учителя | а) | а) б) із незначними помилками | а)б)в) із незначними помилками | а), б), в) |
| а)пересування у висі вліво,вправо  б) ходьба нагору і у низ по наклонній опорі  в)лазанья по канату (3м) | а) | а) б) із незначними помилками | а)б) | в)із незначними помилками |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | -13  -15 | -5  -7 | 2  0 | результат вищий за вказаний рівень |
| ***Легка атлетика*** | | | | |
| а) біг високо піднімая стегно  б) пересування приставними кроками  в)біг із захлестуванням голіні | 2 із незначними помилками | 2 | 3 із незначними помилками | 3 |
| Повільний біг до 5 хв.  дівчатка  хлопчики | 550  550 | 600  650 | безпечний рівень  650  750 | 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  Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики  Метання малого м’яча у озвучену ціль1х1 з відстані 6-8 м 5 спроб | 2 завдання із незначними помилками  100  115  Жодного попадання | 2 завдання  110  125  1 | 3 завдання із  незначними помилками  120  130  2 | а) б) в) вільно  результат вищий за вказаний рівень  вищий за вказаний рівень |
| а)Характеризує вимоги до взуття туриста  б) називає спорядження туриста  в) вміє відрегулювати,одягти та зняти рюкзак | **Туризм**  а) | а) б) із незначними помилками | а)в) чи б)в)  із незначними помилками | а) б) в)  із незначними помилками |
| а) надівання та шнурування черевиків  б) стояння на двох ковзанах  в) ходьба звичайна | **Ковзанярська**  а) | **підготовка**  а) б) | а) б) в)  із незначними помилками | а) б) в) |
|  | ***Лижна*** | ***підготовка*** |  |  |
| а) виконує спуск в основній стойці  б) виконує поворот переступанням;  в) підйом «драбиною» | б) | б) в) із незначними помилками | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в) |
| Проходить дистанцію хлоп.  вільним способом дів. | 150  100 | 300  200 | 400  300 | результат вищий за вказаний рівень |
| ***Спортивні і рухливі ігри*** | | | | |
| а) ведіння м’яча на місті 10 ударів  б) підкидування в гору та ловіння баскетбольного м’яча (3-5 послідовних)  в) удари м’яча об підлогу і ловіння його (3-5 послідовних) | б)в)із  незначними помилками | б ) в) | а) із незначними помилками | а)б)в) із незначними помилками |
| Вміння грати та пояснити правила гри народних та рухливі ігри (кількість ігор) | 3 | 4із незначними помилками | 4 | 5 із незначними помилками |
| ***Плавання*** | | | | |
| а) ковзання на грудях, ковзання на спині  б) «медуза» «зірка»  в)узгодження рухів рук кролем на груді з диханням | а) | а) б) із незначними помилками | в)  із незначними помилками | а) б) в)  із незначними помилками |