|  |
| --- |
| **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 ДІТЕЙСЛІПИХ ТА ЗІ ЗНИЖЕНИМ ЗОРОМ**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**для сліпих дітей** **6-7 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 |
| **Одеса - 2015** |

**Пояснювальна записка**

Фізична культура є невід’ємною ланкою виховання сліпих дітей і має на меті сприяти різнобічному 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 спеціальної школи для дітей з глибокими порушеннями зору. Задачами 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» 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 прогнозуємий корекційний вплив представлених засобів на школяра.

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

В 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 фізичною культурою 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 в продовж 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 физкультурно- 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, затвердженної наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 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, інтернатної 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.

**6 КЛАС**

(70 годин на рік, 2 години на тиждень)

**Навчальний матеріал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Навчальні досягнення учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| **І** | **Теоретико-методичні знання** |
|  |  Характеристика і складові здорового способу життя, шкідливі звички та їх вплив на здоров’я. Поняття про фізичний розвиток і функціональні показники стану організму людини. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами. Олімпійські ігри- провідні змагання сучасності. Параолімпійскі ігри склад учасників.  | **Учень:** **наводить** приклади складових здорового способу життя; **знає** показники нормального функціювання організму; **розповідає** про Олімпійські і параолімпійські ігри, **розуміє**  вплив шкідливих звичок на організм людини**Пояснює** вплив фізичних навантажень на різні системи організму. | Формування в учнів позитивної мотивації до занять фізичними вправами, профілактика шкідливих звичок. Поглиблення знань про власний організм і особливості його функціонування. Розширення знань в галузі спорту, збагачення словникового запасу, розвиток пам’яті. |
| **ІІ** | **Засоби фізичної підготовки** |
| **1** | **Гімнастика** |
|  | *Теоретична підготовка.*Вплив гімнастичних вправ на організм людини;поняття страховки та самостраховки; гімнастичні снаряди.*Стройові вправи:* Шикування за командою вчителя, разрохунок по 2,3,4; перешикування на місті та в русі, повороти.*Загальнорозвиваючи вправи**елементи акробатики**ритмічні вправи і елементи танців**вправи у рівновазі:**Лазіння і перелізання**Виси і упори (на низький перекладині 95см)* *Вправи для постави з утриманням вантажу на голові (вага 150 - 200 г):**Опорні стрибки*Стрибок з місця в упор стоячи на колінах з наступним переходом в упор присівши з зіскоком уперед.Стрибок в упор стоячи на колінах з 2-3 кроків з наступним переходом в упор присівши з зіскоком уперед. | **Учень: пояснює** вплив ранкової гімнастики на організм школяра; **розуміє** можливість профілактики порушень постави засобами гімнастики;  **називає** 2-3 гімнастичних снаряди ( обладнання) **.****Знає і виконує:**- стройові команди (повороти, «Кроком руш» та ін.);- шикування в шеренгу, в колону по одному, в коло, поворотиперешикування за командою вчителя.**Розуміє і** **виконує:** вправи без предмета під час розминки за командою вчителя на місті на 4 – 8 рахунків, із різних вихідних положень; парні вправи. **Називає** основні види рухів (повороти, наклони, присідання, махи) **Знає і виконує:** комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; виконує - сіди (ноги нарізно, на п’ятах, зігнувши ноги); - упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах); Виконує елементи акробатики: - групування (сидячи, лежачи), перекати в групуванні, напівшпагат;- акробатичний комплекс 3-4 вправи.**Знає і використовує:** назвивправ «шпагат», «напівшпагат», «корзинка», «упор сидячи ззаду».Ритмічна ходьба і біг, виконання парних вправ під музику. Виконання комбінацій різних кроків, відповідно тривалості цілих, половинних, четвертних і восьмих нот. .**Учень вміє** виконувати певні рухи у відповідності з характером музики, танцювальні кроки вальсу, польки. **Виконує** вправи з предметами ( гімнастична палиця, обруч) на носках;Рівновага на одній нозі «ластівка»**Учень виконує: -** лазіння по гімнастичній стінці довільним способом в різних напрямах;- перелізання через перешкоду, висотою 80-90см довільним способом; підлізання під перешкодою;;**знає** і правильно використовує дієслова: заліз, переліз, підліз, проліз,зліз,недоліз.**Дотримується** правил безпеки під час виконання вправ.**Учень виконує** : згинання на розгинання рук в упорі від гімнастичної лави. На перекладині: із віса стоячи - віс присівши,- поштовхом двох ніг – упор, прогнутись зафіксувати – перехід в і.пХлопці. Підтягування із вису на високий перекладині. Орієнтовний комплекс на низький перекладині: із вису стоячи махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор,- махом назад зіскок Дівчата: із вису лежачи на низький перекладині: почергові підйоми та відведення ніг, підтягування, вис прогнувшись.Повороти на певний градус;пересування по рейках гімнастичної стінки убік , нагору, униз.**Виконує** Ходьбу різними способами по дошці, що лежить на підлозі, або гімнастичному ослону з різними положеннями рук; ходьбу нагору й униз по похилій дошці.Ходьба на звукові сигнали й по пам'яті до 60 м; різновиди ходьби в коридорі довжиною до 60 м, шириною 1-1,2 м(на носках, з високим підніманням стегна ); **вміє** виконувати раптові повороти по команді учителя під час занять у заздалегідь визначених напрямках. **Вміє** настрибувати на коня в упор стоячи на колінах.**Дотримується** правил безпеки під час виконання вправ.**Пояснює** послідовність рухвої дії. | Розвиток уваги, актуалізація знань, закріплення спеціальних термінів.Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості), навчання послідовності діяльності під час виконання рухових завдань.Корекція гнучкості та спритності.Формування звичок здорового способу життяУдосконалювання окоміру, точності просторово-силових і часових диференційовань.Корекція темпо-ритмічних характеристик руху, розширення сенсорного досвіду.Розвиток сміливості, впевненості.Корекція координаційний якостейКорекція силових якостей і спритності. Удосконалення умінь диференціації силових зусиль, формування практичних рухових умінь.Розширення граматичної компетентності.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.Удосконалення координації рухів, розвиток вміння орієнтуватись у складних умовах. |
| **2.Спортивні ігри.** Теоретичні відомості. Спортивні ігри. Склад команд. Естафети з м’ячем та елементи спортивних ігор. *Вправи з набивним м'ячем (вага 1 кг):* Передача м’яча один одному із різних положень; Кидки двома руками і ловіння м’яча;Кидки м'яча ногою вперед - догори.*Вправи з баскетбольним м’ячем.*Підкидування та ловіння м’яча, ведіння м’яча на місті в низький середній та високий стойки,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.**3.Туризм***.* Вимоги до особистої гігієни туриста, спорядження туриста. Поняття про «бівуак». Рух у похідному строю зі зміною темпу руху, з подоланням умовних купин, з рюкзаком.Знайомство з вузлами |  **Називає** спортивні ігри, **знає** чисельний склад команд. **Вміє** тактильно визначити волейбольний, баскетбольний та футбольний м’яч. **Знає** зміст 2-3 рухливих ігор або естафет з елементами спортивних ігор і правила їх проведення.**Бере участь** в рухливих іграх та естафетах**; дотримується** техніки безпеки в ігрових завданнях. **Вміє** підкидувати волейбольний м’яч двома руками і зловити йог; **Виконує** ведіння баскетбольного м’яча на місті в низький та середній стойці; ведіння м’яча кроком до 3м, кидок м’яча в умовне кільце на звук( висота 2,5 - 3м.)**Учень: пояснює** вимоги до особистої гігієни туриста**; називає** спорядження туриста; **розуміє і** розкриває поняття «бівуак».**Вміє** рухатись в похідному строю зі зміною темпу | Формування рис характеру, необхідних для ефективного розв’язання задач: самостійності, цілеспрямованості, організаційності, акуратності, дисциплінованості.Формування предметної діяльності. Виховання силових здібностей, розвиток координації. Удосконалення уміння орієнтації на слухВиховання колективізму, умінь колективної діяльності, дисциплінованості.Виховання любові до рідного краю.Розвиток витривалості. |
| **4** | **Легка атлетика**Ходьба в залі в різних напрямках у заданому темпі, обходячи предмети; ходьба с переходом на біг. Ходьба по пересіченій місцевості(з палицею).*Біг і бігові вправи.**Стрибки та стрибкові вправи:*Настрибування та зістрибування;Стрибки зі скакалкою. | **Вміє** самостійно пересуватись і орієнтуватись в зал**і**; ходити по дорогах і стежках у лісі, у полі з подоланням нескладних перешкод (некруті підйоми, спуски, невисокі обриви, переходи через кущі).**Виконує:** високий старт. Біг, високо піднімаючи стегна, на місці й із просуванням,уперед. Біг, захлестуючи голінь назад; біг із прискоренням до 30 м.Біг рівномірний до 60 сек.Крос 300 м (чергування бігу з ходьбою). Біг з подоланням перешкод.Біг у коридорі (ширина 130 см) на звуковий сигнал до 60 м и по пам’яті до 30 м.Стрибки на двох ногах й одній нозі ; стрибки з поворотами, стрибки через коротку скакалку, стрибки в глибину, **Вміє:** перестрибувати через мотузку з 5 кроків розбігу.**Виконує:** стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з 5- 7 кроків розбігу.Стрибки с ноги на ногу.**Знає** і правильно використовує дієслова стрибає, підстрибує, перестрибує, зістрибує, настрибує. | Корекція розвитку фізичних якостей.Удосконалення просторового орієнтування.Розвиток швидкісно-силових якостей, пригучості. |
|   *Метання м’яча.* | **Виконує:** сполучення стрибків із пройденого матеріалу; стрибки на двох ногах й одній нозі при обертанні скакалки вперед та назад з міжскоками й без них; із просуванням уперед. **Вміє** стрибати в глибину з висоти і застрибнути на висоту. **Називає** снаряди, які використовуються для метання в легкий атлетиці.**Вміє:** виконувати вправи підтовчи до метання**Виконує** метання малого м'яча правою та лівою руками.Метання в щит, що пересувається по підлозі.Метання обтяжених м’ячів та інших предметів вагою до 300 гр. через перешкоду,у напрямку виникаючих сигналів на дальність і влучність | Удосконалення рівню швидкісно-силових здібностей,координації.Актуалізація амортизаційних здібностей ніжних кінцівок.Виховання сміливостіУдосконалення рівню швидкісно-силових здібностей, точності рух |
|  **5.Ковзанярська підготовка**.  Попередження обморожування; характеристика ковзанів різних конструкцій; вибір ковзанів,правила поведінки учнів на крижаному полі. Зимові Олімпійскі ігри.Підбір, надягання та шнурування черевиків*.*Вправи на ковзанах: Стояння на двох ковзанах; по черзі на левом, на правому ковзані; присідання на паралельних ковзанах з різними положеннями рук.Ходьба звичайна.Вправи на ковзанах на льоді: Рух на ковзанах з підтримкою; рух на ковзанах парами, трійками.  Вільне ковзання на ковзанах | **Пояснює** заходи по запобіганню обморожування.**Називає** ковзанярки дистанції зимових олімпійських ігор.**Дотримується** правил поведінки учнів на крижаному полі**Показує** та пояснює як підібрати надіти ковзани і як шнуруються черевики.**Вміє** стояти на двох ковзанах; по черзі на лівому, на правому ковзані, рухатись на ковзанах з підтримкою або зі спеціальним стільцем; рухатись на ковзанах парами, трійками Виконує: присідання на паралельних ковзанах з різними положеннями рук,; вільне ковзання на ковзанах.  | Удосконалення рівню швидкісно-силових здібностей, точності рухів.Удосконалення орієнтування у макропросторі.Збільшення понятійного апарату та словникового запасу.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  **6.Лижна підготовка.**Лижні види спорту.Перша допомога при падінні на лижні.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 700 м - хлопчики й 500 м - дівчата. | **Назива**є лижні види спорту і пояснюєсутність деяких.**Вміє**: пересуватись з лижами на плечі; 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; підніматись по схилу та спускатись. **Виконує:** пересування на лижах у повільному й середньому темпі по слабопересіченній місцевості до 700 м - хлопчики й 500 м – дівчата; поворот переступанням, підйом «драбинкою»Повторне проходження відрізків 60мна швидкість (2-3 рази).Зимові розваги:«Штурм кріпості» | Збільшення понятійного апарату та словникового запасу.Розширення загальних знань про оточуючий світ.Удосконалення орієнтування у макропросторі.Виховання витривалості.  |
|  |  **7.Плавання.**Правила поведінки у басейні. Вплив плавання на організм людини.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. | **Пояснює** вплив плавання на організм людини.**Виконує** дихальні вправи,ковзання «зірочку», «медузу», «поплавок» **;** рухи ногами кролем на грудях та кролем на спині (на місці з опорою на бортик, у русі, у поєднанні з ковзанням та диханням, )**Бере участь** у іграх у воді.**Дотримується** техніки безпеки у воді. | Загартування організму,удосконалення постави. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, укріплення дихальних м’язів,сприяння розвитку фізичних якостей. Виховання сміливості, впевненості. Розширення чуттєвого досвіду. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
|  ***Гімнастика*** |
| а) віджимання від гімнастичної стінки 10раз.б) віджимання від гімнастичної лави 10рв)віджимання від підлоги 5раз | а) | б) 8 і менше | а), б)  | із незначними помилками а), б), в)  |
| :а)виконання вправи «ластівка»;б) перекід впередв) перекід назад в упор на лопатках «берізка» | а) |  б) із незначними помилками | в) із незначними помилками | а), б), в)із незначними помилками |
| а)пересування у висі вліво,вправоб) ходьба нагору і у низ по наклонній опорів)лазанья по канату (3м) | а) | а) б) із незначними помилками | а)б) абов) із незначними помилками |  а)б)в) |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики | -10-13 | -5-7 | 40 | результат вищий за вказаний рівень |
| ***Легка атлетика*** |
| а) біг високо піднімаючи стегноб) біг «потюпцем»в)біг із захлестуванням голені | 2 із незначними помилками |  2  | 3 із незначними помилками | 3  |
| Повільний біг до 5 хв. дівчатка хлопчики | 600600 | 650700 | безпечний рівень700750 | результат вищий за вказаний рівень |
| а) стрибки на двох ногах с просуванням вперед б)стрибки на двох ногах с просуванням назад ,в) стрибки з ноги на ногу Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка хлопчикиМетання малого м’яча у озвучену ціль1х1 з відстані 6-8 м 5 спроб  | а)105 120 1 | б) або в)1151302 | а) б) абоб) в) із незначними помилками1201353 | а) б) в) із незначними помилкамирезультат вищий за вказаний рівеньвищий за вказаний рівень |
| а)Характеризує вимоги до особистої гігієни туристаб) називає спорядження туристав) вміє відрегулювати,одягти та зняти рюкзак | **Туризм**б) | а) б) із незначними помилками | а) б)  або а) в)із незначними помилками | а) б) в) |
| а) стояння на двох ковзанахб) ходьба звичайнав) ковзання в парах | **Ковзанярська**а) | **підготовка**а) б) | а) б) в)із незначними помилками | а) б) в) |
|  | ***Лижна*** | ***підготовка*** |  |  |
| а) виконує спуск в основній стойціб)пересування ковзним кроком;в) підйом «драбиною» | б) із незначними помилками | б) а) із незначними помилками | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в) |
| Проходить дистанцію хлоп. вільним способом дів.  | 200150 | 300200 | 500300 | результат вищий за вказаний рівень |
|  ***Спортивні ігри*** |
|  а) ведіння м’яча на місті 10 ударів б) підкидування в гору та ловіння м’яча (5 послідовних)в) удари м’яча об підлогу і ловіння його (5 послідовних)  | б) в)4 и менше  | б ) в)абоа)- менше 8 ударів | а) 8 разів | а) б) в) із незначними технічнимипомилками |
| А)схарактеризувати сутність гри у баскетболБ)схарактеризувати сутність гри у волейболВ)схарактеризувати сутність гри у футбол | 1 показник із незначними помилками | 2 показникаіз незначними помилками | 2 показника  | 3 із незначними помилками |
|  ***Плавання*** |
| а) «медуза» «зірка» «поплавок»б)узгодження рухів рук кролем на груді з диханнямв) рухи ногами кролем на грудях або кролем на спині в узгоджені з рухами рук | а) із незначними помилками | б) із незначними помилками  | в) із незначними помилками | а) в) абоб) в) із незначними помилками  |

**7 КЛАС**

(70 годин на рік, 2 години на тиждень)

 **Навчальний матеріал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Навчальні досягнення учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| **І** | **Теоретико-методичні знання** |
|  |  Раціональний руховий режим школяра (добовий, тижневий). Ознаки перевтоми та засоби їх попередження. Cамоконтроль під час занять фізичними вправами, правила безпеки на заняттях з фізичної культури. Олімпійські ігри сучасності: програма змагань. Параолімпійські ігри програма змагань. | **Учень:** **наводить** приклади ознак перевтоми, пояснює засоби попередження перевтоми; **розповідає** про раціональний руховий режим школяра; **називає** види спорту, які входять до програми Олімпійських та параолімпійських ігор.  | Формування в учнів позитивної мотивації до занять фізичними вправами,формування умінь дотримання режиму дня і самоконтролю. Поглиблення знань про власний організм і особливості його функціонування. Розширення знань в галузі спорту, збагачення словникового запасу, розвиток пам’яті. |
| **ІІ** | **Засоби фізичної підготовки** |
| **1** | **Гімнастика** |
|  | *Теоретична підготовка.*Значення гімнастичних вправ в формуванні постави; засоби розвитку гнучкості, поняття про напруження та розслаблення. *Стройові вправи:* Шикування за командою вчителя, перешикування на місті та в русі, повороти.*Загальнорозвиваючи вправи**елементи акробатики**ритмічні вправи і елементи танців**вправи у рівновазі:**Лазіння і перелізання**Виси і упори (на низький перекладині 95см)* *Вправи для постави:**Опорні стрибки*Стрибок з місця в упор стоячи на колінах з наступним переходом в упор присівши з зіскоком уперед.Стрибок в упор стоячи на колінах з 2-3 кроків з наступним переходом в упор присівши з зіскоком уперед.Стрибки через «козла» ноги нарізно | **Учень: пояснює** вплив гімнастичних вправ на поставу; **розуміє** значення розслаблення в підтриманні робото здатності організму, **називає і** демонструє 2-3 вправи для розвитку гнучкості **.****Знає і виконує:**Стройові команди, шикування в шеренгу, в колону по одному, в коло, повороти «Праворуч!», «Ліворуч!» «Кругом».*-* перешикування за командою вчителя.**Розуміє і** **виконує:** вправи без предмета під час розминки за командою вчителя на місті на 4 – 8 рахунків, із різних вихідних положень; парні вправи. **Знає і виконує:** комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; Виконує елементи акробатики: - групування (сидячи, лежачи), перекати вперед, назад в групуванні, напівшпагат; «берізку», «ластівку», «мост» із положення лежачи.- акробатичний комплекс 4-5 вправи.**Знає і використовує:** назвивправ мост, перекид, «напівшпагат», «упор присів».Ритмічна ходьба і біг, виконання парних вправ під музику. Виконання комбінацій різних кроків, відповідно тривалості цілих, половинних, четвертних і восьмих нот .**Учень вміє** виконувати певні рухи у відповідності з характером музики, танцювальні кроки вальсу, польки як індивідуально так і в парах.**Виконує** вправи з предметами ( гімнастична палиця, обруч) на носках;Вправи в ходьбі по канату, який лежить на підлозі.**Учень виконує: -** лазіння по гімнастичній стінці довільним способом в різних напрямах;- перелізання через перешкоду, висотою до 1м. довільним способом; підлізання під перешкодою;лазіння по канату вільним способом (4м.).**Дотримується** правил безпеки під час виконання вправ.**Учень виконує** : згинання на розгинання рук в упорі від гімнастичної лави та від підлоги. На перекладині: із віса стоячи - віс присівши,- поштовхом двох ніг – упор, прогнутись зафіксувати – перехід в і.пХлопці. Підтягування із вису на високий перекладині. Орієнтовний комплекс на низький перекладині: із вису стоячи махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор,- махом назад зіскок Дівчата: із вису лежачи на низький перекладині: почергові підйоми та відведення ніг, підтягування, вис прогнувшись.Пересування по рейках гімнастичної стінки убік , нагору, униз.**Виконує** Ходьбу різними способами по дошці, що лежить на підлозі, або гімнастичному ослону з різними положеннями рук; ходьбу нагору й униз по похилій дошці.Ходьба на звукові сигнали й по пам'яті до 60 м. з різними положеннями рук; різновиди ходьби в коридорі довжиною до 60 м, шириною 1-1,2 м(на носках, з високим підніманням стегна ). **Вміє** настрибувати на коня в упор стоячи на коленах.**Дотримується** правил безпеки під час виконання вправ.**Пояснює** послідовність рухової дії. | Розвиток уваги, актуалізація знань, закріплення спеціальних термінів.Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості), навчання послідовності діяльності під час виконання рухових завдань.Корекція гнучкості та спритності.Формування звичок здорового способу життяУдосконалювання окоміру, точності просторово-силових і часових диференційовань.Корекція темпо-ритмічних характеристик руху, розширення сенсорного досвіду.Розвиток сміливості, впевненості.Корекція координаційний якостейКорекція силових якостей і спритності. Удосконалення умінь диференціації силових зусиль, формування практичних рухових умінь.Розширення граматичної компетентності.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.Удосконалення координації рухів, розвиток вміння орієнтуватись у складних умовах. |
| **2.Спортивні ігри.** Теоретичні відомості. Спортивні ігри. Склад команд. Естафети з м’ячем та елементи спортивних ігор. *Вправи з набивним м'ячем (вага 1 кг):* Передача м’яча один одному із різних положень; Кидки двома руками і ловіння м’яча;Кидки м'яча ногою вперед - догори.*Вправи з баскетбольним та гандбольним м’ячем.*Підкидування та ловіння м’яча, ведіння м’яча на місті в низький середній та високий стойки,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; кидки гандбольного м’яча по воротам « штрафний кидок». Імітація дій з захисті.**3.Туризм***.* Особиста гігієна туриста в поході; питний режим в поході. Вибір міста під бівуак. Рух у похідному строю зі зміною темпу руху, з подоланням умовних купин, з рюкзаком.Знайомство з вузлами, різновиди туристичних вузлів: «простий», «простий провідник», «булінь», «академічний»; |  **Називає** спортивні ігри, **знає** чисельний склад команд та сутність ігри. **Вміє** тактильне визначити волейбольний, баскетбольний, гандбольний футбольний, регбійний м’ячі. **Знає** зміст 2-3 рухливих ігор або естафет з елементами спортивних ігор і правила їх проведення.**Бере участь** в рухливих іграх та естафетах**; дотримується** техніки безпеки в ігрових завданнях. **Вміє** підкидувати м’яч двома руками і ловити його; **Виконує** ведіння м’яча на місті в низький та середній стойці; ведіння м’яча кроком до 3м, кидок м’яча в умовне кільце на звук( висота 3м.), обведіння перешкод вправо і вліво.Ведіння м’яча правою та лівою рукою**Учень: пояснює** вимоги до питного режиму туриста**,** умови підтриманняособистої гігієни в поході; **розуміє і**  називає вимоги до міста під бівуак.Оперує термінами рюкзак, бівуак, карабін, страховка,знає назву вузлів**Вміє** рухатись в похідному строю зі зміною темпу | Формування рис характеру, необхідних для ефективного розв’язання задач: самостійності, цілеспрямованості, організаційності, акуратності, дисциплінованості.Формування предметної діяльності. Виховання силових здібностей, розвиток координації. Удосконалення уміння орієнтації на слухВиховання колективізму, умінь колективної діяльності, дисциплінованості.Виховання любові до рідного краю. Розвиток витривалості.Розширення словниковогоЗапасу та загальних знаньпро оточуючий світ. |
| **4** | **Легка атлетика.**Програма легкоатлетичних змагань. Провідні легкоатлети міста, області, країни.Ходьба в залі в різних напрямках у заданому темпі, обходячи предмети; ходьба с переходом на біг.Ходьба на спортивному майданчику з переходом на біг, зі зміною темпу руху по команді. Ходьба по пересіченій місцевості(з палицею).*Біг і бігові вправи.* Стартові команди, низький старт*Стрибки та стрибкові вправи:*Настрибування та зістрибування;Стрибки зі скакалкою на місті і з просуванням вперед і назад. | **Вміє** самостійно пересуватись і орієнтуватись в зал**і** і на майданчику; ходити по дорогах і стежках у парку, у полі з подоланням нескладних перешкод (некруті підйоми, спуски, невисокі обриви, переходи через кущі).**Виконує:** низький старт, повторне пробігання відрізків 30м на швидкістьБіг, високо піднімаючи стегна, на місці й із просуванням,уперед. Біг, захлестуючи голінь назад; біг рівномірний до 2 хв.Крос 500 м (чергування бігу з ходьбою). Біг з подоланням перешкод.Біг у коридорі (ширина 120 см) на звуковий сигнал до 60 м и по пам’яті до 30 м.Стрибки на двох ногах й одній нозі ; стрибки з поворотами, стрибки через коротку скакалку, стрибки в глибину, перестрибування через мотузку з2,3, 5 кроків розбігу.**Виконує:** стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з 5- 7 кроків розбігу.Стрибки с ноги на ногу з просуванням вперед**Знає** і правильно використовує дієслова стрибає, підстрибує, перестрибує, зістрибує, настрибує. | Корекція розвитку фізичних якостей.Удосконалення просторового орієнтування.Розвиток швидкісно-силових якостей, пригучості. |
|   *Метання м’яча.* | **Виконує:** сполучення стрибків із пройденого матеріалу; стрибки на двох ногах й одній нозі при обертанні скакалки вперед та назад з міжскоками й без них; із просуванням уперед, назад. **Вміє** стрибати в глибину з висоти і застрибнути на висоту. **Вміє:** виконувати вправи підтовчи до метання**Виконує** метання малого м'яча правою та лівою руками.Метання в щит, що пересувається по підлозі.Метання обтяжених м’ячів та інших предметів вагою до 300 гр. через перешкоду,у напрямку виникаючих сигналів на дальність і влучність**Знає** правила проведення змагань в толканні ядра, вагу снарядів для чоловіків та жінок. | Удосконалення рівню швидкісно-силових здібностей,координації.Актуалізація амортизаційних здібностей ніжних кінцівок.Виховання сміливостіУдосконалення рівню швидкісно-силових здібностей, точності рух |
|  **5.Ковзанярська підготовка**.  Попередження травматизму; правила поведінки учнів на крижаному полі. Зимові Олімпійські ігри.Підбір, надягання та шнурування черевиків*.*Вправи на ковзанах: Стояння на двох ковзанах; по черзі на левом, на правому ковзані; присідання на паралельних ковзанах з різними положеннями рук.Ходьба звичайна.Вправи на ковзанах на льоді: Рух на ковзанах з підтримкою; рух на ковзанах парами, трійками.Зупинки і повороти.  Вільне ковзання на ковзанах | **Пояснює** заходи по запобіганню травматизму.**Називає** види програми зимових олімпійських ігор.**Дотримується** правил поведінки учнів на крижаному полі**Показує** та пояснює як підібрати надіти ковзани і як шнуруються черевики.**Вміє** стояти на двох ковзанах; по черзі на лівому, на правому ковзані, рухатись на ковзанах з підтримкою або зі спеціальним стільцем; рухатись на ковзанах парами, трійками Виконує: зупинки і повороти; вільне ковзання на ковзанах.  | Удосконалення рівню швидкісно-силових здібностей, точності рухів.Удосконалення орієнтування у макропросторі.Збільшення понятійного апарату та словникового запасу.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **6Лижна підготовка.**Лижні види спорту. Перша допомога при падінні на лижні.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 двокроковим ходом.Підйом «драбинкою», «ялинкою».Спуск в основній і низький стойці з вузьким веденням лиж по схилу, тормозіння «полуплугом».Поворот переступанням наприкінці схилу.Пересування на лижах у повільному й середньому темпі по слабопересіченній місцевості до 700 м - хлопчики й 500 м - дівчата. | **Назива**є лижні види спорту і пояснюєсутність деяких.**Знає** як треба допомогти тому,хто упавна лижні.**Вміє**: пересуватись з лижами на плечі; 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; підніматись по схилу та спускатись,тормозіння «полуплугом»**Виконує:** пересування на лижах у повільному й середньому темпі по слабопересіченній місцевості до 700 м - хлопчики й 500 м – дівчата; поворот переступанням, підйом «драбинкою» «ялинкою»Повторне проходження відрізків 60мна швидкість (2-3 рази). | Збільшення понятійного апарату та словникового запасу.Розширення загальних знань про оточуючий світ.Удосконалення орієнтування у макропросторі.Виховання витривалості. |
|  |  **7.Плавання.**Правила поведінки у басейні. Спортивні способи плавання.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. Повороти. Стрибки у воду з бортика. (імітація старту) | **Дотримується** правил поведінки **у** басейні. **Називає** спортивні види плавання.**Виконує** дихальні вправи,ковзання «зірочку», «медузу», «поплавок» **;** рухи ногами кролем на грудях та кролем на спині в координації. Вільне плавання 25-50м. Стрибки у воду з бортика.**Бере участь** у іграх у воді із зануренням, затримкою дихання.  | 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) віджимання від гімнастичної стінки 10раз.б) віджимання від гімнастичної лави 10р.в)віджимання від підлоги 5раз | а) | б) 8 і меньше | а), б)  |  а), б), в)  |
| :а)виконання вправи «ластівка»;б) перекіт впередв) перекіт назад в упор на лопатках «берізка» | а) |  б) із незначними помилками | в) із незначними помилками | а), б), в) |
| а)пересування у висі вліво,вправоб) ходьба нагору і у низ по наклонній опорів)лазанья по канату (4м) | а) | а) б) із незначними помилками | а)б) абов) із незначними помилками |  а)б)в) |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см) дівчатка хлопчики | -10-13 | -5-7 | 40 | результат вищий за вказаний рівень |
| ***Легка атлетика*** |
| а) біг високо піднімаючи стегноб) ходьба випадамив)біг із захлестуванням голіні | 2 із незначними помилками |  2  | 3 із незначними помилками | 3  |
| Повільний біг до 5 хв. дівчатка хлопчики | 600600 | 650700 | безпечний рівень700750 | результат вищий за вказаний рівень |
| а) стрибки зі скакалкою з обертанням вперед б)стрибки с просуванням вперед почергово на правий и на лівій ногах (3через3) ,в) стрибки з ноги на ногу Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка хлопчикиМетання малого м’яча у озвучену ціль1х1 з відстані 6-8 м 5 спроб  | в)105 120 2 | б) із незначними помилками1151303 | в) б) абоа) із незначними помилками1251404 | а) б) в) із незначними помилкамирезультат вищий за вказаний рівеньвищий за вказаний рівень |
| а)Характеризує вимоги до питного режиму туристаб) Характеризує вибір міста під бівуакв)Називає туристичні вузли (3)  | **Туризм**Один із параметрів | в) б) або а)в)із незначними помилками | а) б) в)із незначними помилками | а) б) в) |
| а) ходьба звичайнаб) ковзання в парахв) самостійне ковзання | **Ковзанярська**а) | **підготовка**а) б)із незначними помилками | а) б) | а) б)і в) із незначними помилками |
|  | ***Лижна*** | ***підготовка*** |  |  |
| а) виконує спуск в низький стойціб)пересування поперемінним двокроковим ходом;в) підйом «ялинкоюю» | а) із незначними помилками |  в) із незначними помилками | А) б), або а) в) із незначними помилками | а), б), в) ) із незначними помилками |
| Проходить дистанцію хлоп. вільним способом дів.  | 350300 | 450400 | 650500 | результат вищий за вказаний рівень |
|  ***Спортивні ігри*** |
|  а) ведіння м’яча в русі б) обведення м’ячем перешкод вправо влівов) виконання кидків гандбольного м’яча по воротах | а) із незначними помилками | б) із незначними помилками | а)в) або а)б) із незначними помилками | а) б) в) із незначними технічнимипомилками |
| А)Вміння пояснити правила гри в баскетболБ) знання амплуа ігроків в баскетболіВ) зони баскетбольного майданчика | А) із незначними помилками | Б) із незначними помилками | В) із незначними помилками | 2 показника із незначними помилками |
|  ***Плавання*** |
| а)узгодження рухів рук кролем на груді з диханнямб)рухи ногами кролем на грудях узгоджені з рухами рукв) рухи ногами кролем на спині в узгоджені з рухами рукг)стрибки з бортика (імітація старту) | Один із показників | б) г)або в)г)із незначними помилками  | 3 показника із незначними помилками | 4 показника із незначними помилками  |