МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО»

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

**ПРОГРАМА**

**для загальноосвітніх навчальних закладів для сліпих дітей та дітей зі зниженим зором з предмету:**

**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

**8 – 10 класи**

**Одеса - 2016 р.**

**ПРОГРАМУ ПІДГОТУВАЛИ:**

Робоча група у складі:

Шеремет Б.Г. (головуючий) – к.п.н., професор, декан факультету фізичної реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Начинова О.В. – к.п.н., доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»;

Дашковська А.В. – директор КЗ «Одеська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат № 87 І-ІІ ступенів»;

Програма з предмету «Фізична культура» розроблена для вчителів фізичної культури і вихователів загальноосвітніх шкіл, спеціальних дитячих закладів, шкіл-інтернатів МОН України. У програмі відображений інваріативний і варіативний змістовий та корекційно-розвивальний матеріал для учнів 8-9 (10) класів зі зниженим зором.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

***Фізичне виховання*** — важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

**Основною метою** навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

– формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров’я, фізичного розвитку;

– розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

– розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

– формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

– формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Навчальна програма «Фізична культура» для учнів зі зниженим зором 8-9 (10) класів розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392. Мета стандарту 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 попередженню і запобіганню виникнення вторинних порушень, їх корекції та подоланню засобами фізичного виховання.

Фізична культура є важливою складовою частиною системи освіти та виховання учнів спеціальної школи для дітей з порушеннями зору. Задачами фізичного виховання у школі для дітей зі зниженим зором є:

- створення і вдосконалення перцептивної сфери дітей із порушеннями зору, стимулювання їхньої перцептивної, пізнавальної та мовленнєвої активності;

- відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації та корекції здоров’я; формування вмінь і навичок здорового способу життя, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і вольових якостей;

- формування інтересу до використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя;

- реалізація комунікативної функції фізичного виховання.

Змістом предмету «Фізична культура» є рухова активність, спрямована на формування і удосконалення в учнів соціальних, мотиваційних, функціональних компетенцій, які відображують низку вимог до фізкультурної діяльності, що удосконалюються та розширюються на кожному році навчання.

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

Навчальна програма забезпечує безперервність, єдність та наступність між початковою та старшою школою; дотримання принципів корекційно-педагогічного впливу на слабозору дитин, 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. Варіативна складова представлена десятьма змістовими модулями на основі таких видів спорту як: «Волейбол», «Баскетбол», «Гандбол», «Гімнастика», «Легка атлетика», «Плавання», «Лижна підготовка», «Туризм», «Городки», «Настільний теніс».

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18. Учителю надається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програми варіативних модулів розроблено на два роки. Вони містять змістову складову навчального матеріалу, вимоги до знань і умінь учня, очікуваний корекційний ефект та орієнтовні навчальні нормативи для певного року навчання та модулю.

Варіативні модулі протягом навчання у різних класах можуть змінюватися відповідно потребам та бажанням школярів та наявності матеріальної бази. 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 реалізується впродовж навчального року на 70 уроках фізичної культури, наповнюваність яких вчитель фізичного виховання визначає сам, в залежності від підготовленості учнів, їх умотивованості до певного виду спортивної діяльності, стану їх здоров’я. На опанування обраних розділів програми рекомендується відводити кількість годин в межах 14 - 20. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих розділів.

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. У відповідності до нього перед початком навчального року шкільне методичне об’єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

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

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. 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.

Добираючи засоби фізичного виховання на уроках з фізичної культури, для реалізації змістовної складової програми, слід враховувати, що при деяких видах порушення зору, використання окремих вправ, які є у програмі, повинно проходити з обережністю. У зв’язку з цим учні з порушеннями зору можуть бути віднесені до двох груп: 1 група - діти, які мають короткозорість зі змінами на очному дні, підвивих кришталика, косоокість; 2 група - діти з атрофією зорового нерву, далекозорістю, альбінізмом.

Діти 1 групи мають обмеження в виконанні вправ зі статичним напруженням великих груп м’язів, зі значним обтяжуванням, стрибками догори та у довжину, зіскоками зі снарядів, нахили вперед, стійки на плечах, голові, руках, навантаження з максимальною інтенсивністю у бігу, пересування на лижах, метання снарядів, силові та статичні вправи на гімнастичному обладнанні.

Діти 2 групи можуть виконувати всі вправи, які передбачені програмою, підвищують резервні можливості організму, мають позитивний психоемоційний вплив на учня.

Стрибкові вправи виконуються на поролонових матах, чи м’якому ґрунті з дотриманням вимог офтальмологічного контролю за індивідуальними показниками.

Необхідно також враховувати, що виконання силових, швидкісних, швидкісно-силових та потребуючих витривалості навантажень до значного зниження м’язової працездатності супроводжуються погіршенням функцій зору та несприятливими зрушеннями збоку серцево-судинної та дихальної систем. Виконання індивідуально дозованих фізичних навантажень до максимальної м’язової працездатності сприяє покрашенню стану зорових функцій та стимулює розвиток основних фізіологічних систем організму.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

***Оцінювання навчальних досягнень***

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

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

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

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

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

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені цією програмою. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 р. № 371.

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

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров’я.

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

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

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

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

6. Оцінювання навчальних досягнень учнів, віднесених до підготовчої групи здійснюється на загальних підставах за винятком приймання навчальних нормативів.

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

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

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

**8 КЛАС**

**(70 годин на рік, 2 години на тиждень)**

**Навчальний матеріал. Інваріативна складова**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретико-методичні знання** | | |
| Олімпійські ігри сучасності: основні цінності олімпізму; участь українських спортсменів у Олімпійських іграх та їхні досягнення. Фізкультурно-оздоровчі, рекреаційні та спортивні заняття фізичною культурою. Самоконтроль під час занять фізичною культурою. Фізичні якості гнучкості та швидкості та засоби їх розвитку; методи контролю. Правила безпеки на заняттях з фізичної культури. | Учень: **називає** українських олімпійців; **характеризує:** їхні досягнення та цінності олімпізму, різні види занять фізичної культури; **розкриває** значення самоконтролю і контролю на заняттях та його основні складові;  **дотримується** правил безпеки на заняттях з фізичної культури. | Розширення знань з питань становлення українського спорту вищих досягнень;  поглиблення знань про різнобічний вплив фізичної культури на організм людини; удосконалення знань щодо самоконтролю. Розвиток пам’яті, мисленнєвої діяльності, аналітичних умінь. Виховання здоров’язбережувальних настанов. |
|  | **Загальна фізична підготовка** | | |
| Стройові вправи:  ходьба; біг; стрибки;загальнорозвивальні вправи;вправи для формування постави;вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку сили;  вправи для розвитку спритності**;** вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку витривалості**;** спортивні ігри. | **Учень:**  **виконує:** організовувальні вправи; шикування в шеренгу; повороти в русі наліво, направо, команду «Прямо!»; різновиди ходьби, бігу, перехід з ходьби на біг;  легкі підскоки на 2-х ногах, правій та лівій нозі почергово;  за командою вправи прямими та зігнутими руками у всіх напрямах, повороти і наклони тулуба,вправи в русі, в парах, з предметами ( м’ячами, набивними м’ячами, гімнастичними палицями тощо); вправи у стіни та вправи для запобігання плоскостопості за командою;  вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили із положенням сидячи ноги нарізно, відведення ніг та рук; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; згинання і розгинання рук в упорі; підтягування у висі лежачи на перекладині; присідання на двох ногах; вправи із гумовими джгутами; вправи при опорі партнера.  **Виконує:** різновиди пересувань із завданнями; поворотами, метання м’яча в ціль; акробатичні комбінації на 8 рах.; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4x9 м; естафети, що складаються із комбінованих вправ; певні рухові завдання за сигналами; повторний біг на відрізках 10-20 м, прискорення 10 м з різних вихідних положень; пересування зі зміною швидкості і напрямку за сигналом. **Виконує:** рівномірний біг до 1500 м ( дівчата1000 м); чергування бігу та ходьби на дистанції до 1500 м; повторні присідання; стрибки через скакалку; повторне виконання вправ із набивним м’ячем (1 кг); **Бере участь** у спортивних іграх. **Дотримується** правил безпеки під час ігрових занять. | Розвиток уваги, умінь самоконтролю рухової діяльності, організованості. Закріплення знання спеціальних термінів, корекція пам’яті розширення загальної бази умінь та навичок,варіативності рухової сфери.  Розширення рухового досвіду, закріплення умінь виконання рухових завдань по усній команді, загально розвивальний вплив на організм.  Подолання вад підпоро-рухового апарату, формування постави.  Корекція скутості малорухомості, активізація рухомості суглобів та функціональних процесів.  Сприяння корекції постави, через укріплення м’язового корсету, удосконалення силових якостей.  Корекція уваги, умінь до її переключення, удосконалення зорово-моторних реакцій, координації. Корекція уваги, формування умінь концентрації та утримання уваги, удосконалення функціональних показників та фізичного розвитку. Розвиток швидкісно-силових якостей. Корекція функціональних показників дихальної та серцевої системи, підвищення загальної роботоздатності. Розширення рухового досвіду, умінь взаємодії і комунікації. Корекція якості сили, силового диференціювання, спритності, швидкісно-силових якостей. Корекція якостей особистості, формування умінь колективної діяльності. |

**Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей учнів**

**8 класу зі зниженим зором**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники фізичних якостей** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **Швидкість:** біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,6 | 6,6 | 6,2 | 5,8 |
| Дівч. | Більше 6,8 | 6,8 | 6,4 | 6,2 |
| **Витривалість:** рівномірний біг без урахування часу (м) | Хл. | 1000 і нижче | 1000 | 1200 | 1500 |
| Дівч. | 800 і нижче | 800 | 900 | 1000 |
| **Гнучкість:** нахил тулуба вперед із положення сидячі (см) | Хл. | 0 | +2 | +4 | +6 |
| Дівч. | +6 і нижче | +6 | +8 | +10 |
| **Сила:** піднімання (кількість разів) | Хл. у висі | 3 і нижче | 3 | 4 | 5 |
| Дівч. у висі лежачи | 5 і нижче | 5 | 8 | 10 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. від підлоги | 7 і нижче | 7 | 11 | 15 |
| Дівч. від лави | 5 і нижче | 5 | 8 | 10 |
| **Спритність:** човниковий біг 4х9 м (с) | Хл. | 12,8 і нижче | 12,7 | 12,2 | 11,8 |
| Дівч | 13,5 і нижче | 13,2 | 12,9 | 12,4 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | 130 і нижче | 130 | 150 | 160 |
| Дівч. | 110 і нижче | 110 | 130 | 140 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | 20 і нижче | 20 | 24 | 30 |
| Дівч. | 13 і нижче | 14 | 16 | 19 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | 10 і нижче | 11 | 16 | 20 |
| Дівч. | 9 і нижче | 10 | 14 | 19 |

**9 (10) клас**

**70 годин на рік, 2 години на тиждень)  
Навчальний матеріал. Інваріативна складова**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівно знань і умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| **1** | **Теоретико-методичні знання** | | |
|  | Олімпійські ігри сучасності: здобутки українських олімпійців, функції НОК. Параолімпійський рух. Загартування повітрям та водою. Правила загартування холодовими та тепловими процедурами. Значення занять фізичною культурою для підтримки розумової та загальної працездатності. Правила безпеки на заняттях фізичною культурою. Ознаки та перша долікарська допомога при забоях, вивихах, розтягненнях, переломах. | **Учень:**  **називає:** провідних олімпійців України, види спорту у яких вони одержали олімпійську нагороду; **пояснює:** роль Національного олімпійського комітету України в розвитку спорту; значення загартування для здоров’язбереження та правила його проведення. **характеризує:** значення занять фізичною культурою для підтримки працездатності.  **має уявлення:** про Параолімпійських рух; про ознаки травм та першу долікарську допомогу; **дотримується:** правил безпеки під час занять фізичною культурою. | Поглиблення знань у галузі фізичної культури та спорту. Формування бази знань культурно-соціального значення. Розширення знань про вплив оточуючого середовища на людину, про комплексний вплив природних чинників на організм людини. Корекція пізнавальної сфери, формування умінь спостереження, аналізу. Залучення до особистої реалізації у спортивному русі. |
| **2** | **Загальна фізична підготовка** | | |
|  | Стройові вправи;   ходьба; біг;  стрибки;  загально розвивальні вправи;вправи для формування та корекції постави;   вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку сили;  вправи для розвитку спритності;  вправи для розвитку швидкості;вправи для розвитку витривалості;  спортивні ігри | **Учень  володіє:** різновидами ходьби, бігу, перехід з ходьби на біг и навпаки; підстрибуванням, настрибуванням, зістрибуванням двома ногами.  **Виконує:** загально розвивальні вправи на 8-12 рах. по команді; вправи в русі, в парах, у групах, із предметами; загально розвивальні вправи з додержанням темпо- ритмічного малюнку відповідно до музичного супроводу.  **Виконує:** вправи для корекції постави та укріплення зводу стопи;вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили у різних напрямах; вправи на розтягування у парах; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;  згинання і розгинання рук в упорі від гімнастичної лави (лежачи); підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на двох ногах; вправи з подоланням власної ваги та ваги партнера; вправи на силових тренажерах та з обтяженням. **Виконує:** різновиди підстрибувань за завданнями (з поворотами просуваючись в перед, назад); подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4x9 м; акробатичні комбінації на 8-12 рах.;  повторний біг на відрізках до 30 м; прискорення до 20 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напряму за сигналом; рівномірний біг до 1500 м (1000 м); повторний біг 200-300 м середньої інтенсивності (60%); біг у перемінному темпі з переходом на ходьбу до 1800 м; стрибки через скакалку; повторні ( 2-3 серії) вправи з набивним мячем з присіданнями, на велотренажері. **Бере участь** у спортивних іграх.  **Називає** правила безпеки **і дотримується** їх під час занять фізичною культурою і спортом. | Корекція особистих якостей: організованості, відповідальності; корекція уважності, умінь щодо оцінювання власної діяльності. Удосконалення амортизаційних можливостей нижніх кінцівок, розвиток швидкісно-силових якостей. Розширення лексичного запасу спеціальними термінами, корекція функцій пам’яті, умінь до взаємодії, формування темпу-ритмічної структури рухів. Корекція постави, виховання відповідальності за власну поставу. Корекція скутості, сприяння покращенню кровообігу, підтримка м’язово-суглобного апарату, профілактика суглобних деформацій, формування знань щодо необхідності широко амплітудних рухів. Корекція якості сили, укріплення м’язового корсету, розширення м’язової чутливості. Корекція умінь щодо диференціації силових та швидкісних проявів; розвиток координаційних характеристик. Розширення функціональних показників серцево-судинної та дихальної системи; корекція уваги. Покращення працездатності, виховання потреби до тривалих рухів, як умови удосконалення можливостей організму. Удосконалення умінь взаємодії, парних та групових дій; досвіду варіативності рухових дій. Виховання особистих якостей (колективізму, товариськості, взаємовиручки); корекція фізичних якостей, сприяння інтеграції з однолітками. |

**Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей учнів 9 (10) класу зі зниженим зором**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники фізичних якостей** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **Швидкість:** біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,4 | 6,4 | 6 | 5,6 |
| Дівч. | Більше 6,8 | 6,8 | 6,4 | 6 |
| **Витривалість:** рівномірний біг без урахування часу (м) | Хл. | До 1000 | 1000 | 1300 | 1500 |
| Дівч. | До 800 | 800 | 900 | 1000 |
| **Гнучкість:** нахил тулуба вперед із положення сидячі (см) | Хл. | 0 | +2 | +4 | +6 |
| Дівч. | + 6 і нижче | +6 | +8 | +10 |
| **Сила:** піднімання (кількість разів) | Хл. у висі | 3 і нижче | 3 | 5 | 7 |
| Дівч. у висі лежачи | 5 і нижче | 6 | 9 | 12 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. від підлоги | 7 і нижче | 8 | 12 | 15 |
| Дівч. від лави | 5 і нижче | 6 | 9 | 11 |
| **Спритність:** човниковий біг 4х9 м (с) | Хл. | 12,5 | 12,5 | 12,0 | 11,5 |
| Дівч | 13, 4 | 13,0 | 12,7 | 12,2 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | 140 і нижче | 140 | 160 | 180 |
| Дівч. | 110 | 120 | 135 | 150 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | 22 і нижче | 23 | 28 | 34 |
| Дівч. | 13 і нижче | 14 | 17 | 20 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | 11 і нижче | 12 | 17 | 22 |
| Дівч. | 10 і нижче | 11 | 16 | 20 |

**Варіативна складова**

**Варіативний модуль «Баскетбол»**

1 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретичні відомості** | | |
| Провідні баскетбольні команди України. Правила гри, кількість гравців у команді та їх функції. Шкідливі звички та їх негативний вплив на досягнення у спорті. Правила поведінки під час змагань. Правила безпеки під час занять баскетболом. | **Учень називає:** провідні баскетбольні команди України,амплуа гравців пояснює певні правила гри;  **наводить приклади** негативного впливу шкідливих звичок на досягнення у спорті;  **дотримується** правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань. | Розширення загальних знань, корекція процесів пам’яті. Виховання соціально-значущих знань та умінь, формування здоров’язбережувальної поведінки. |
|  | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети. | **Учень виконує:** прискорення з місця на 5-10 м. із різних вихідних положень; «човниковий біг» 4x9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, біг зі зміною напрямку за сигналом. Вправи для розвитку гнучкості та сили м’язів тулуба, плечового поясу та кистей рук. Володіє уміннями безпечних підскоків на одній та двох ногах; бере участь у естафетах, рухливих іграх. | Корекція швидкісно-силових якостей, якості гнучкості та сили, тренування зорового аналізатора, удосконалення зорово-моторних реакцій.  Удосконалення умінь підстрибування, розвиток м’язової чутливості;удосконалення амортизаційних здібностей стопи. |
|  | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Пересування; ловлення і передача м’яча однією рукою від плеча; ведення м’яча; кидки однією рукою зверху; подвійний крок; штрафний кидок. | **Учень виконує:** чергування вивчених способів пересувань; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок;  ведення м’яча правою та лівою рукою (почергово) з наступною передачею в колонах, парах.  **демонструє:** техніку виконання штрафного кидка; захисні дії нападаючому гравцю з м’ячем; прийоми нападу й захисту у взаємодії з партнерами під час гри.  **Володіє:** ловленням і передачею м’яча довільним способом в парах та в трійках; оптимальним вибором місця для отримання передачі м’яча. | Корекція умінь просторового орієнтування, координованості. Навчання спортивним елементам гри у баскетбол, формування прикладних умінь.  Корекція умінь щодо диференціації м’язових зусиль, просторової організації рухів.  Корекція зорово-моторних реакцій, умінь протидії супернику |
| 4. | **Навчальна гра** | | |
| Навчальна гра у баскетбол по спрощеним правилам на ½ майданчика | **Бере участь** у грі.  **Дотримується** правил спортивної поведінки | Розширення та закріплення рухового досвіду у варіативних умовах. Виховання поважного ставлення до суперника. |

2 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвиваючої роботи та очікувані результати** |
| 1. | **Теоретичні відомості** | | |
| Результати Українського баскетболу на сучасному етапі.  Правила гри: фол та умови його призначення.  Самоконтроль на заняттях баскетболом.  Правила поведінки підчас змагань.  Правила безпеки підчас занять баскетболом. | **Учень характеризує:** спортивні результати українського баскетболу на сучасному етапі;  **називає:** видатних баскетболістів України;  порушення, за які гравцю призначають фол.  **наводить правила:** самоконтролю під час занять баскетболом, зовнішні ознаки втоми і перевтоми та засоби її запобігання.  **Пояснює та дотримується:** правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань. | Розширення загальних знань, корекція процесів пам’яті. Виховання соціально-значущих знань та умінь, формування здоров’язбережувальної поведінки.  Удосконалення умінь самоконтролю під час спортивних занять, виховання відповідальності до власного здоров’я. |
| 2. | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети. | **Учень виконує:**прискорення з місця на 5-10, м з різних стартовий положень; «човниковий біг» 4 х9 м; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг (1 гр.); вправи з обтяженнями, набивними м’ячами; вправи для розвитку гнучкості, сили м’язів тулуба, плечового поясу та кистей рук, рухливі ігри та естафети з переміщенням та підстрибуванням. | Корекція спритності, швидкісно-силових якостей; розвиток якості сили та витривалості. |
| 3. | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Чергування різних способів пересувань, ведень, передач та кидків м’яча.  Подвійний крок.  Гра в захисті, елементи протидії прийомам суперника у нападі. | **Учень виконує:**різноманітні способи пересувань, бігу, стрибків під час гри; чергування різних прийомів ловіння, передача м’яча двома руками зверху та знизу, відбивання м’яча;  **володіє:**різними способами ведення м’яча без зорового контролю; кидками однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафним кидком; кидком м’яча в корзину після подвійного кроку;  **демонструє:** прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри. | Удосконалення умінь переключення, координації рухів.  Виховання сміливості, наполегливості, цілеспрямованості. |
| 4. | **Навчальна гра** | | |
| Навчальна гра у баскетбол за спрощеними правилами | **Бере участь** у грі .  Дотримується правил поведінки . | Формування мовленнєвих і спортивних умінь , як умови інтеграції з однолітками. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

**1 рік навчання**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Навчальні нормативи** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 6 кидків однією рукою зверху, двома руками від голови (дівчата), стоячи збоку на відстані 3 м від щита:  хлопці  дівчата | жодного влучного кидка | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 10 передач м’яча (на місці) у парах на відстані 4-5 м одним із вивчених способів виконання:  хлопці  дівчата | 2  2 | 4  3 | 6  4 | 8  5 |

**2 рік навчання**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Навчальні нормативи** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **початковий** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| Кидки м’яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти спроб):  хлопці  дівчата | жодного влучного кидка | 1  1 | 2  2 | 3  3 |
| 6 кидків однією рукою зверху, двома руками від голови (дівчата), стоячи збоку на відстані 4-5 м від щита:  хлопці  дівчата | 1  1 | 2  2 | 3  3 | 4  4 |

**Варіативний модуль «Волейбол»**

1 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| 1. | **Теоретичні відомості** | | |
| Загальна характеристика гри волейбол (розмітка ігрового майданчика, розміщення гравців, основні правила гри).  Правила безпеки під час гри, профілактика зорових ускладнень.  Особиста гігієна спортсмена. | **Учень надає**: загальну характеристику грі волейбол;  **характеризує**: заходи щодо профілактики ускладнень зорових порушень у грі;  **називає:** назву ліній, кількість гравців та правила переходу на майданчику; правила безпеки під час гри;  **дотримується:** правил безпеки та правил гри. | Розширення загальних знань, корекція процесів пам’яті. Виховання соціально-значущих знань та умінь, здоров’язбережувальної поведінки, відповідальності за власне здоров'я. |
| 2. | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи у стрибках, махові вправи руками. | **Учень виконує:** спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності. Махи руками у різних напрямках, підстрибування. | Розвиток та корекція умінь до аплитудних рухів руками, укріплення м’язів черевного пресу. Корекція умінь до диференціації м’язової чутливості. |
| 3. | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Стійка волейболіста. Розміщення та перехід гравців на ігровому майданчику. Пересування в стійці волейболіста приставними кроками, вибір вихідного положення для виконання передач та прийому м’яча. Передача м’яча двома руками зверху над собою, на місці, від стіни, в парах. Прийом м’яча знизу, з накиданням партнеру. Рухлива гра «Малюкбол». | **Учень характеризує:** розміщення гравців на майданчику; правила переходу;  **виконує:** пересування в стійці волейболіста (вправо, вліво, назад, вперед), вибір вихідного положення для передач та прийому м’яча; передачі м’яча зверху над собою, від стіни, в парах; прийом м’яча знизу, з накиданням партнеру, над собою;  **бере участь:** у рухливій грі «Малюкбол». | Корекція умінь просторового орієнтування та координації; формування спортивних умінь волейболіста, формування прикладних умінь |

2 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| 1. | **Теоретичні відомості** | | |
| Український волейбол на сучасному етапі розвитку.  Функції гравців передньої та задньої ліній.  Правила безпеки на ігровому майданчику. | **Учень характеризує:** український волейбол на сучасному етапі розвитку;  **називає:** функції гравців передньої та задньої ліній;  **дотримується:** правил безпеки на ігровому майданчику. | Розширення загальних знань, корекція процесів пам’яті. Виховання соціально-значущих знань та умінь, здоров’язбережувальної поведінки. |
| 2. | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи для розвитку швидкості, спритності. Вправи у стрибках. Вправи на розтягування. | **Учень виконує:** стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи для розвитку швидкості, спритності; підстрибування та стрибки. | Корекція гнучкості та сили верхніх кінцівок , сили ніг, умінь варіативних навичок стрибків. |
| 3. | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Способи пересування гравців по ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м’яча двома руками зверху.  Прийом м’яча двома руками знизу. Прийом м’яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Виконання нижніх подач. Нижня пряма та бокова подача. Прийом м’яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни.  Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол». | **Учень виконує**: способи пересування по ігровому майданчику; передача м’яча двома руками зверху;  прийом м’яча знизу від стіни, в парах та в 3-ах;  вибір місця для виконання другої передачі;  нижню пряму та бокову подачі на відстані 4-6 м від сітки;  прийом м’яча після подачі.  **Бере участь**: у навчальній грі волейбол за спрощеними правилами; у рухливій грі «Малюкбол». | Розширення умінь рухового досвіду ,корекція здатності до переключення, зміни способу дій.  Корекція умінь просторово-рухового орієнтування.  Формування початкових умінь грі у волейбол. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік вивчення | Передача м’яча над собою двома руками зверху. | Хл. | До 3 | 3 | 4 | 5 |
| Дівч. | До 2 | 2 | 3 | 4 |
| Прийом м’яча знизу над собою. | Хл. | До 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Передача м’яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м) | Хл. | До 2 | 2 | 3 | 5 |
| Дівч. | До 2 | 2 | 3 | 5 |
| 2 рік вивчення | Передача м’яча знизу від стіни (відстань 3м) | Хл. | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Передача м’яча двома руками зверху в парах (відстань 3 м) | Хл. | До 2 | 2 | 3 | 5 |
| Дівч. | До 2 | 2 | 3 | 4 |

**Варіативний модуль «Гандбол»**

1 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| 1. | **Теоретичні відомості** | | |
| Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку спорту. Амплуа гравців нападу та захисту. Порушення правил гри.  Значення штрафного та вільного кидка.  Попередження спортивного травматизму.  Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. | **Учень розкриває:** місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку спорту; правила призначення штрафного та вільного кидка;  **обґрунтовує:** склад команди та призначення гравців;  **дотримується:** правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри. | Розширення загальних знань, корекція процесів пам’яті. Виховання соціально-значущих знань та умінь, здоров’язбережувальної поведінки. |
| 2. | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Спеціальні вправи в переміщенні; переміщення приставним кроком; прискорення спиною вперед;  амплітудні вправи руками; укріплення м’язів ліктьового та плечового суглобів. | **Учень виконує:** переміщення за усною командою;  **володіє:** умінням змінювати темп руху;  **демонструє:** вправи для укріплення верхнього плечового поясу. | Корекція та удосконалення варіативних умінь ходьбі та бігу.  Укріплення плечових та ліктьових суглобів. |
| 3. | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Ловлення м’яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. Передача із-за голови, та від плеча на місці та в русі.  Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м’яча. Перехват м’яча під час передачі. Кидки правою та лівою рукою зверху, з замахом, з місця, та в русі.  Кидки по воротах.  Штрафний і вільний кидки з опорного положення.  Гра воротаря, стійка та переміщення у воротах. Відбивання м’ячів однією та двома руками. | **Учень виконує:** пересування в нападі та захисті (з м’ячем та без м’яча);  ловлення та передачу м’яча на місці та в русі; кидки м’яча правою та лівою рукою з місця та в стрибку; штрафний та вільний кидки;  **застосовує**: перехват м’яча та навички гри воротаря;  **бере участь** в ігрових вправах. | Корекція силових проявив та витривалості, умінь до диференціації м’язових зусиль.  Корекція окоміру, умінь просторового орієнтування, умінь мислення та прогнозування |
| 4. | **Навчальна гра** | | |
| Навчальна гра за спрощеними правилами. | **Бере участь:** у завданнях; в навчальній грі за спрощеними правилами;  **дотримується:** правил поведінки під час занять. | Корекція психо-емоційних станів, формування умінь командної дії. |

2 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| 1. | **Теоретичні відомості** | | |
| Провідні українські гандболісті команди.  Індивідуальні та групові тактичні дії.  Значення спеціальної фізичної підготовки гандболістів.  Правила змагань та організація суддівства з гандболу. | **Учень характеризує :**досягнення провідних українських гандбольних команд;  **розкриває сутність** індивідуальних і групових тактичних дій;  **застосовує:** правила безпеки на ігровому майданчику. | Розширення загальних знань, корекція процесів пам’яті та мислення. Виховання соціально-значущих знань та умінь, здоров’язбережувальної поведінки |
| 2. | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Вправи на розвиток сили та витривалості;  спеціальні підготовчі вправи. | **Учень виконує:** переміщення за усною командою;  **володіє:** умінням змінювати темп руху;  **демонструє:** вправи для укріплення верхнього плечового поясу. | Корекція умінь виконання рухів за словесним сигналом, слухо-рухового орієнтування. |
| 3. | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Способи пересування в нападі та захисті.  Передача та ловлення м’яча при зустрічному русі; ловлення м’яча, що котиться.  Ведення м’яча з різною амплітудою відскоку. Кидок м’яча на дальність. Персональний захист. Дії, що відволікають дію суперника.  Фінт на передачу, фінт переміщення в одну сторону, а вихід і кидок – в іншу. Обманні рухи з відхиленням вправо, вліво.  Заслони. Внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку.  Вихід з-під заслонів.  Кидок «хльостом» з опорного положення. 7-метровий штрафний кидок. Позиція воротаря під час відбивання кидків 7-9 м. Техніка відбивання м’ячів.  Випади воротаря на кидки у нижні кути воріт.  Командні дії.  Амплуа «лінійного». | **Учень володіє:** стійкими вміннями пересування в нападі та веденні м’яча;  **виконує:** заслони, перехват м’яча, штрафний кидок;  **застосовує:** різноманітні способи переміщень та зупинок;  **бере участь** в ігрових вправах та завданнях. | Корекція силових проявив та витривалості, умінь до диференціації м’язових зусиль, точності рухів  Корекція окоміру, умінь просторового орієнтування, умінь мислення та прогнозування.  Виховання сміливості, наполегливості, робото здатності. |
| 4. | **Навчальна гра** | | |
| Навчальна гра за спрощеними правилами. | **Бере участь:** у ігрових завданнях; в навчальній грі за спрощеними правилами;  **уміє** правильно обирати позицію в ігрових епізодах;  **застосовує:** навички гри воротаря. | Корекція умінь командної взаємодії; просторового орієнтування, реакції вибору. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік навчання** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік навчання | Передача (кидок) гандбольного м’яча на дальність (м) | Хл. | До 12 | 12 | 13 | 14 |
| Дівч. | До 9 | 9 | 10 | 12 |
| Ведення гандбольного м’яча 20 м | Хл. | Дуже повільно з втратою м’яча, із зупинками, рухи скуті, увага прикріплена до м’яча. | Із середнім темпом у правильній стойці, впевнено визначивши руку без зупинок. | Просуваючись швидким кроком у правильній стойці, вільні, амплітудні рухи, варіює високого відскоку м’яча. | Змінює темп руху та висоту відскоку м’яча, змінює руку, переходить з кроку на біг. |
| Дівч. |
| Передача м’яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с) | Хл. | До 7 | 7 | 9 | 11 |
| Дівч. | До 6 | 6 | 8 | 10 |
| 2 рік навчання | Передача (кидок) гандбольного м’яча на дальність (м) | Хл. | До 13 | 13 | 14 | 15 |
| Дівч. | До 10 | 10 | 11 | 13 |
| Передача м’яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с) | Хл. | До 10 | 10 | 12 | 15 |
| Дівч. | До 8 | 8 | 10 | 12 |
| Штрафний кидок з відстані 7 м у визначену половину воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків) | Хл. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. | Жодного влучного кидка | 1 | 2 | 3 |

**Варіативний модуль «Гімнастика»**

1 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| 1. | **Теоретичні відомості** | | |
| Розвиток гімнастики в Україні на сучасному етапі .  Значення корегувальної гімнастики для формування постави та профілактики порушень зору при виконанні гімнастичних вправ, самострахування. | **Учень наводить:** приклади корегувальних вправ;  **пояснює** значення корегувальної гімнастики для формування постави та профілактики зорових ускладнень;  **характеризує** розвиток гімнастики в Україні;  **дотримується** правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами.  **Називає** умови безпечного виконання гімнастичних вправ. | Розширення та удосконалення загальних знань, знань про власний організм та засоби його оздоровлення.  Формування знань та умінь спрямованих на здоровозбереженння та саморозвиток учня. |
| 2. | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Стройові вправи і прийоми; загально розвивальні вправи без предметів;  Вправи з предметами; набивними м’ячами;  Різновиди стрибків: підстрибувань та танцювальні кроки. | **Учень виконує:** стройові вправи і прийоми; вправи на 4-8-12 рахунків;  Загально розвивальні вправи з предметами, еспандерами, медболами, у парах;  пересування в напівприсіді у різних напрямках, настрибування, зістрибування, танцювальні кроки. | Виховання організаційних умінь, розширення та удосконалення рухового досвіду.  Корекція уваги, здатності до утримання уваги, точності. |
| 3. | **Лазіння** | | |
| Лазіння по вертикальному канату | **Учень виконує** лазіння по канату в три прийоми. | Корекція якостей сили та координованості, виховання сміливості. |
| 4. | **Рівновага** | | |
| Дівчата   * Вправи рівноваги на колоді | **Учень виконує** просування приставним кроком з одночасним виконанням кидків та ловіння м’яча з партнером, який переміщується по підлозі, поворот кругом, сід на колоду, зіскок;  **виконує:** зв’язку елементів – вхід з додатковою опорою на середину колоди – стійка на носках, руки на пояс – 2-3 кроки на носках – поворот кругом, руки в сторони – мах лівою ногою, хлопок в долоні під нею – мах правою ногою, хлопок у долоні під нею – махом лівою (правою) поворот праворуч (ліворуч) на 90˚ - упор присівши на лівій (правій) – стійка ноги нарізно, руки в сторони – поворот направо ( наліво) у положенні випаду, руки в сторони – стійка на носках- 2-3 швидких кроки вперед – присівши в упор за колоду праву (ліву) ногу вниз –махом правої (лівої) ноги – зіскок.  **Застосовує:** самострахування під час виконання гімнастичних вправ. | Корекція координаційний умінь, зорово-рухового орієнтування, удосконалення функції вестибулярного апарату. |
| **Акробатика** | | |
|  | **Хлопці:**   * Стійка плавця, перекид вперед.   **Дівчата:**   * Напівшпагат із різними положенням рук і з різних вихідних положень. | **Учень виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – старт плавця, перекид вперед, перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положенні лежачи на спині «міст» - перехід в упор присівши – о. с.  **Учениця виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – упор лежачи прогнувшись – «корзинка» –перекатом вправо(вліво) у положення лежачи на спині – стійка на лопатках – перехід в положення лежачи на спині -«міст» - перехід в упор присівши – о. с. | Корекція гнучкості та координованості, силових якостей.  Корекція процесів пам’яті, розширення лексичного запасу. |
|  | **Виси та упори** | | |
|  | **Хлопці:**  Вправи на паралельних брусах (низьких): махи в упорі; вправи на перекладині.  **Дівчата:**  Вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині:   * розмахування у висі на верхній жердині; * вис присівши; * вис лежачи; * ід на лівому (правому) стегні. | **Учень виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – махом вперед сід «ноги нарізно» - сід на стегні перехват лівою (правою) – зіскок з утриманням- о. с.;  **Виконує** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – поштовхом ніг підйом в упор – перемах правою (лівою) у сід верхом – перемах лівої (правої) назад – зіскок – о. с.;  Підтягування у висі на високій перекладині;  Згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.  **Учениця виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи, з розмахування вигинами вис лежачи – сід на лівому стегні – вис лежачи – сід на правому стегні; махами зіскок – о. с. підтягування у висі лежачи на низькій перекладині;  Згинання розгинання рук в упорі від гімнастичної лавки. | Корекція сили та координованості, здатності до силових диференцировок, умінь управляти власним тілом. Виховання сміливості, наполегливості. |
|  | **Ритмічна гімнастика** | | |
|  | Виконання загально розвивальних вправ під музичний супровід;  Танцювальні кроки. | **Учень виконує:** загально розвивальні вправи на 4-8 рахунків під музичний супровід, дотримуючись заданого темпу;  Танцювальні кроки «галопу», «польки», «вальсу» у відповідності до музичного малюнку. | Корекція темпо-ритмічної структури рухів, розширення рухового досвіду, естетичне виховання. |

2 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| 1. | **Теоретичні відомості** | | |
| Різновиди гімнастики, що культивуються в Україні.  Гімнастика на параолімпійських іграх.  Роль гнучкості та м’язової сили в оволодінні руховими діями.  Техніка безпеки зору при виконанні гімнастичних вправ. | **Учень називає** різновиди гімнастики, що культивуються в Україні;  Види гімнастичних вправ, що відносять до параолімпійських ігор.  **Пояснює** в яких вправах необхідний прояв гнучкості, в яких – сили.  **Дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами. | Розширення та удосконалення загальних знань, знань про власний організм та засоби впливу на нього . |
| 2. | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Стройові вправи і прийоми, загально розвивальні вправи з предметами та без предметів;  Вправи для формування та корекції постави;  Ритмічна гімнастика; танцювальні вправи. | **Учень, учениця виконує:** стройові вправи і прийоми, загально розвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м’ячі ) та без предметів;  Вправи для формування та корекції постави;  Комплекси ритмічної гімнастики;  Танцювальні вправи. | Корекція організаційних умінь, розширення та удосконалення рухового досвіду. |
| 3. | **Лазіння** | | |
| Лазіння по вертикальному канату | **Учень виконує** лазіння по канату в три прийоми. | Корекція якостей сили та координованості, виховання сміливості. |
| 4. | **Рівновага** | | |
| Дівчата   * Вправи рівноваги на колоді | **Учень виконує** зв’язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2-3 кроки на носках – мах правою (лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 підскоки зі зміною положення ніг – крок правою (лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок.  **Застосовує** самострахування під час виконання гімнастичних вправ. | Корекція координаційний умінь, зорово-рухового орієнтування, удосконалення функції вестибулярного апарату. |
| **Акробатика** | | |
|  | **Хлопці:**   * Стійка плавця, перекид вперед.   **Дівчата:**   * Напівшпагат із різними положенням рук і з різних вихідних положень. | **Учень виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – старт плавця, перекид вперед, перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положенні лежачи на спині «міст» - перехід в упор присівши – о. с.  **Учениця виконує:** орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – упор лежачи пригнувшись – корзинка –перехід вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перехід в положення лежачи на спині «міст» - перехід в упор присівши – о. с. | Корекція гнучкості та координованості, силових якостей.  Корекція процесів пам’яті, розширення лексичного запасу. |
|  | **Виси та упори** | | |
|  | **Хлопці:**  Вправи на паралельних брусах (низьких):   * Вихід в упор поштовхом двома; * Перемах правою (лівою) в сід на стегні;   На перекладині (високій та низькій).  **Дівчата:**  Вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині:   * розмахування у висі на верхній жердині; * вис присівши; * вис лежачи; * ід на лівому (правому) стегні. | **Учень виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – махом вперед сід «ноги нарізно» - сід на стегні перехват лівою (правою) – зіскок з утриманням о. с.;  **Виконує** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – поштовхом ніг підйом в упор – перемах правою (лівою) у сід верхом – перемах лівої (правої) назад – зіскок – о. с.;  Підтягування у висі на високій перекладині;  Згинання та розгинання рук в упорі від підлоги.  **Учениця виконує:** орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи, з розмахування вигинами вис лежачи – сід на лівому стегні – вис лежачи – сід на правому стегні; махами зіскок – о. с. підтягування у висі лежачи на низькій перекладині;  Згинання розгинання рук в упорі від гімнастичної лавки. | Корекція сили та координованості, здатності до силових диференцировок, умінь управляти власним тілом. Виховання сміливості, наполегливості. |
|  | **Ритмічна гімнастика** | | |
|  | Виконання загально розвивальних вправ з предметами (м’ячі, гімнастичні палиці) під музичний супровід; елементи танцю. | **Учень виконує:** загально розвивальні вправи з предметами відповідно до музичного малюнку;  **демонструє:** сюжетність та імпровізацію обраних вправ;  **виконує:** польку чи вальс в парі. | Корекція темпо-ритмічної структури рухів, корекція психо-емоційної сфери засобами рухів та музики, естетичне виховання. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік навчання** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік навчання | Підтягування (кіль-ть разів) | Хл.у висі | жодного | 1 | 2 | 3 |
| Дівч. у висі лежачи | жодного | 1 | 3 | 5 |
| Згинання та розгинання рук в упорі  Нахил уперед з положення сидячи (см) | Хл.від підлоги | До 6  До 4  До + 1  До +5 | 6  4  + 1  +5 | 8  5  +4  +7 | 10  7  +6  +10 |
| Дівч. від лави  Хл.    Дів. |
| Піднімання тулуба в сід (за 30 с) | Хл. | До 12 | 12 | 18 | 24 |
| Дівч. | До 10 | 11 | 16 | 20 |
| 2 рік навчання | Підтягування (кіль-ть разів) | Хл. у висі | До 1 | 2 | 4 | 8 |
| Дівч.у висі лежачи | До 2 | 2 | 5 | 8 |
| Піднімання тулуба в сід ( за 30 с) | Хл. | До 12 | 12 | 20 | 26 |
| Дівч. | До 10 | 11 | 16 | 22 |
| Згинання та розгинання рук в упорі  Нахил уперед з положення сидячи (см | Хл.від підлоги | До 6 | 6 | 8 | 10 |
| Дівч. від лави  Хл.  Дів. | До 4  До + 1  До + 5 | 4  + 2  + 6 | 5  + 4  +8 | 7  + 6  + 11 |

**Варіативний модуль «Легка атлетика»**

1 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретичні відомості** | | |
| Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості.  Правила техніки безпеки зору під час занять легкою атлетикою. | **Учень характеризує** власні обмеження при виконанні легко-атлетичних вправ відповідно стану здоров’я;  **називає** фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики;  **дотримується** правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. | Розширення знань здоров’язбережувального характеру, виховання відповідального відношення до здоров'я, розуміння сутності та значення «здоровозбережувального середовища». |
|  | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м’ячами. | **Учень виконує:** спеціальні бігові вправи, вправи у підстрибуванні, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м’ячами. | Корекція основних рухів, удосконалення рухового досвіду. |
|  | **Біг** | | |
| Біг 30 м, біг 60 м, біг по дистанції, фінішування.  Рівномірний біг до 1200 м. | **Учень виконує:** біг 30 м, біг 60 м, рівномірний біг до 1000 м /д/ 1200м /х/ (без урахування часу).  **Застосовує:** види фінішування. | Корекція швидкості та швидкісно-силових якостей; корекція витривалості. Розширення можливостей кардіореспіраторної системи. |
| **Стрибки** | | |
| Стрибки в довжину та зі скакалкою. | **Учень виконує**: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», наскоки та зіскоки на м’якому ґрунті; стрибки зі скакалкою. | Корекція швидкісно-силових якостей та спритності. Формування прикладних умінь, удосконалення амортизаційних можливостей нижніх кінцівок, як умови запобігання зорових ускладнень. |
| **Метання** | | |
| Метання малого м’яча на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м’яча. | **Учень виконує:** метання малого м’яча на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м’яча (0,5 – 1 кг) з різних положень. | Корекція спритності та швидкісно-силових якостей, удосконалення зорово-моторних реакцій. |

2 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретичні відомості** | | |
| Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання.  Правила безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибковій ямі. | **Учень характеризує:** особливості правил змагань з бігових видів, стрибків та метання;  **називає** та **дотримується** правил безпеки під час занять легкою атлетикою. | Розширення загальних знань соціокультурного характеру, знань фізкультурно-спортивного спрямування, виховання соціально значущих умінь. |
|  | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м’ячами. | **Учень виконує:** спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м’ячами. | Корекція основних рухів, удосконалення рухового досвіду. |
|  | **Біг** | | |
| Біг 30 м, біг 60 м.  Рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м. | **Учень виконує:** біг 30 м, біг 60 м, рівномірний біг до 1000 м, повільний біг до 1200 м. | Корекція швидкості та швидкісно-силових якостей; корекція витривалості. Розширення можливостей кардіореспіраторної системи |
| **Стрибки** | | |
| Стрибки в довжину та зі скакалкою. | **Учень виконує**: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», наскоки та зіскоки на м’якому ґрунті; стрибки зі скакалкою. | Корекція швидкісно-силових якостей та спритності. Формування прикладних умінь, удосконалення амортизаційних можливостей нижніх кінцівок, як умови запобігання зорових ускладнень. |
| **Метання** | | |
| Метання малого м’яча на дальність з розбігу. | **Учень виконує:** метання малого м’яча на дальність з розбігу. | Корекція спритності та швидкісно-силових якостей, удосконалення зорово-моторних реакцій. |

Орієнтовні начальні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік навчання** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік навчання | Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,6 | 6,6 | 6,2 | 5,8 |
| Дівч. | Більше 7,2 | 7,2 | 6,9 | 6,5 |
| Рівномірний біг (без урахування часу) (м) | Хл. | До 800 | 900 | 1000 | 1200 |
| Дівч. | До 800 | 800 | 1000 | 1200 |
| Стрибки у довжину з місця (см) | Хл. | До 130 | 120 | 140 | 160 |
| Дівч. | До 180 | 120 | 130 | 150 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 18 | 18 | 24 | 28 |
| Дівч. | До 14 | 14 | 16 | 20 |
| 2 рік навчання | Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,6 | 6,6 | 6,2 | 5,8 |
| Дівч. | Більше 7,2 | 7,2 | 6,8 | 6,2 |
| Рівномірний біг (без урахування часу) (м) | Хл. | До 800 | 900 | 1100 | 1400 |
| Дівч. | До 800 | 800 | 1000 | 1200 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 130 | 130 | 150 | 170 |
| Дівч. | До 120 | 120 | 130 | 150 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 18 | 18 | 26 | 30 |
| Дівч. | До 14 | 14 | 16 | 20 |

**Варіативний модуль «Лижна підготовка»**

1 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретичні відомості** | | |
| Зберігання та різновиди лижного спорту. Підготовка лижного інвентарю до занять.  Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки. | **Учень називає :** різновиди лижного спорту;  **пояснює**: основні правила зберігання лижного інвентарю;  **розповідає**: як готувати лижній інвентар до уроку;  **дотримується** :правил безпеки під час занять з лижної підготовки. | Розширення загальних знань соціокультурного та прикладного характеру, корекція процесів пам’яті та мислення. |
|  | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Імітація класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером.  Спеціальні вправи лижника.  Рівномірне проходження дистанції до 2,5 км.  Ігри та естафети на лижах. | **Учень виконує:** імітацію класичних лижних ходів на місці й у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника;  **здійснює** : рівномірне проходження дистанції до 2,5 км.  **Бере участь:** в іграх та естафетах на лижах. | Корекція витривалості, закріплення прикладних умінь.  Корекція процесів мислення. Загартування. |
|  | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Пересування на лижах*:* поперемінний двокроковий хід, одночасний безкроковий та двокроковий ходи, ковзанярський хід.  Повороти*:* на місці махом; у русі «плугом».  Сходження вгору*:* ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою».  Спуски: навскіс.  Стійка лижника під час спуску з гори*:* низька.  Перехід під час спуску з високої стійки в основну, в низьку.  Гальмування*:* «плугом».  Перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки. | **Учень володіє**: технікою поперемінного двокрокового ходу; одночасно безкрокового і двокрокового ходів, ковзанярського ходу без палиць.  **Виконує**: поворот на місці махом; у русі «плугом», перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки;  стійку лижника під час спуску з гори: низьку стойку, гальмування «плугом»,  здійснює сходження в гору, ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс та прямо), «ялинкою»; спуски навскіс, перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку; перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки. | Корекція витривалості, умінь координаційного характеру; виховання наполегливості, здатності противодіяти втомі.  Формування та удосконалення прикладних умінь. |

2 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретичні відомості** | | |
| Програма параолімпійських ігор з лижного спорту.  Вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров’я людини, попередження простудних захворювань.  Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки. | **Учень, називає:** види програм зимових олімпіад з лижного спорту;  **пояснює** : вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров’я людини;  **характеризує** : умови запобігання простудним захворюванням;  **дотримується** : правил безпеки під час уроків лижної підготовки. | Розширення загальних знань соціокультурного та здоровозбережувального характеру, корекція процесів пам’яті та мислення. Виховання відповідального ставлення до власного здоров'я. |
| 2. | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Імітація класичних лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером.  Спеціальні вправи лижника.  Проходження відрізків 200-300 м з підвищеною швидкістю.  Рівномірне проходження дистанції до 3 км.  Ігри та естафети на лижах. | **Учень виконує:** стрибкові вправи (багатоскоки тощо) імітацію класичних лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника;  **Здійснює:** проходження відрізків 200-300 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 3 км;  **бере участь:** в іграх та естафетах на лижах. | Корекція швидкісно-силових якостей та витривалості, функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, загартування. |
| 3. | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Пересування на лижах*:* поперемінні двокроковий хід, та чотирикроковий ходи, ковзанярський хід без палиць та з ними.  Повороти*:* у русі «плугом», упором.  Сходження вгору*:* «ялинкою», ковзним рухом.  Гальмування: «плугом», упором.  Зміна стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки).  Перехід: з одночасних ходів на ковзанярський хід.  Обгін, фінішування. | **Учень володіє:** пересуванням на лижах поперемінними та двокроковими та чотирикроковими ходами; одночасними класичними ходами;  технікою ковзанярського ходу;  **здійснює** :сходження в гору «ялинкою», ковзним кроком; гальмування*:* «плугом», упором;  повороти*:* у русі «плугом», упором; зміну стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки).  **Застосовує:** обгін, фінішування. | Корекція витривалості, умінь координаційного характеру; виховання наполегливості, здатності противодіяти втомі. |

Орієнтовні навчальні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік навчання** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік навчання | Проходження дистанції без врахування часу (м) | Хл. | 1200 | 1500 | 2000 | 2500 |
| Дівч. | 1000 | 1400 | 1600 | 2000 |
| Основна стійка лижника під час спуску з гори (1 спроба) | Хл. | 3 помилки і більше | 2 помилки | 1 помилка | Без помилок |
| Дівч. |
| Сходження в гору «ялинкою» (1 спроба) | Хл. | 3 помилки і більше | 2 помилки | 1 помилка | Без помилок |
| Дівч. |
| 2 рік навчання | Проходження дистанції без врахування часу (м) | Хл. | 1400 | 1600 | 2200 | 2800 |
| Дівч. | 1100 | 1500 | 1800 | 2200 |
| Технічне проходження відрізку 50м поперемінним двокроковим ходом (1 спроба) | Хл. | 3 помилки і більше | 2 помилки | 1 помилка | Без помилок |
| Дівч. |
| Гальмування підчас спуску «плугом» ( 1 спроба) | Хл. | 3 помилки і більше | 2 помилки | 1 помилка | Без помилка |
| Дівч. |

**Варіативний модуль «Городки»**

1 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретичні відомості** | | |
| Поняття: город, кон та півкон.  Три види кидків: плечовий, ліктьовий та комбінований.  Правила безпеки під час занять фізичними вправами. | **Учень володіє:** місцем знаходження города, кона та півкона;  **Виконує**: три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований;  **Дотримується:** правил безпеки під час занять фізичними вправами. | Розширення лексичного запасу, соціокультурних знань. Формування потреби до активної оздоровчо-рекриативної діяльності. Корекція процесів пам’яті та мислення. |
|  | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування; рухливі ігри для розвитку спритності та естафети. | **Учень виконує:** спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу (вправи з гімнастичною палицею, булавами тощо), сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного пресу, спини; вправи на розтягування;  **Бере участь:** у рухливих іграх з розвитку спритності та естафетах. | Корекція гнучкості та спритності; корекція умінь просторового орієнтування та умінь диференціювання м’язових зусиль. |
|  | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Виконання кидків. Кидок з повним розворотом битки. Кидки з кона та півкона.  Навчальна гра за спрощеними правилами. | **Учень виконує**: три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований; кидок з повним розворотом битки; кидки з кона по окремих городах, розташованих в центрі квадрата паралельно лицевій лінії; кидки по штрафних городах з півкола.  **Дотримується**: правил техніки безпеки під час занять городошним спортом. | Формування спортивно-прикладних умінь, корекція силових проявів, координованості , просторового орієнтування. |

2 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретичні відомості** | | |
| Розміри майданчика для городошного спорту, розмітка городошного майданчика.  Правила безпеки під час занять фізичними вправами. | **Учень називає** розміри майданчика для городошного спорту, необхідну розмітку; основні лінії розташування городів;  **дотримується** правил безпеки під час занять фізичними вправами. | Розширення загальних знань соціокультурного та здоров’язбережувального характеру, корекція процесів пам’яті та мислення; формування спеціальних спортивних знань. |
|  | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Спеціальні бігові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м’ячами. | **Учень виконує:** спеціальні бігові вправи; біг із закиданням гомілок, біг із високим закиданням стегна, біг із прискоренням за сигналом, повторний біг, біг у повільному темпі до 1000 м; спеціальні вправи для метань: метання малого м’яча в горизонтальну та вертикальну ціль; вправи для розвитку сили верхніх та нижніх кінцівок, вправи на спритність («човниковий» біг 4 х 9 м); точність, окомір. | Корекція спритності та швидкісно-силових якостей, корекція умінь просторового орієнтування та умінь диференціювання м’язових зусиль; розвиток та корекція витривалості. |
|  | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Кидки по городах, розташованих на лицевій лінії, в центрі та на задній лінії квадрата. Вибиття фігур.  Навчальна гра. | **Учень виконує**: три види кидків: плечовий (прямою рукою), ліктьовий (зігнутою рукою) та комбінований; кидок з повним розворотом битки; кидки з кона по окремих городках, розташованих в центрі квадрата паралельно лицевій лінії; кидки по штрафних городах з півкона;  **дотримується**: правил техніки безпеки під час занять городошним спортом.  **Бере участь** у навчальній грі. | Розширення рухового досвіду;формування спортивно-прикладних умінь, корекція силових проявів, координованості , просторового орієнтування.  Формування умінь спортивної ігрової діяльності. |

Орієнтовні навчальні нормативи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік навчання** | **Контрольні навчальні нормативи** | **Рівень навчальних досягнень** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік навчання | Назви та будова городошних фігур | Знає назву10-12, складає 5 фігур | Знає назву 13-15, складає 8-10 фігур | Знає назву 16, складає 11-12 фігур | Знає назву 18, складає 13-15 |
| З 20 биток вибити 8 фігур (з 10 м) | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| 2 рік навчання | Виконання трьох кидків биткою, (кількість видів) | Знає техніку виконання | 1 | 2 | 3 |
| З 40 биток вибити 14 фігур ( з відстані 10 м) | 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-14 |

**Варіативний модуль «Туризм»**

1 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретичні відомості** | | |
| Розвивальне та оздоровче значення туризму. Види туристського багаття. Основи орієнтування на місцевості.  Правила безпеки під час виконання вправ на уроках фізичної культури | **Учень характеризує** оздоровчо-розвивальні можливості туризму;  **називає** види туристського багаття;  **володіє** основами орієнтування;  **дотримується** правил безпеки під час виконання вправ орієнтування на місцевості. | Розширення загальних знань та умінь соціокультурного та здоров’язбережувального характеру,формування знань оздоровчо-рекреативного спрямування; корекція процесів пам’яті та мислення. |
|  | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Подолання смуги перешкод. Естафети з елементами туристської техніки. | **Учень здійснює** подолання смуги перешкод з технічними етапами, вивченими раніше;  **бере участь** у естафетах з елементами туристської техніки. | Корекція фізичних якостей, умінь оцінювати власні можливості, умінь варіативного використання рухового досвіду. |
|  | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Орієнтування за схемою.  В’язання туристських вузлів.  Технічні етапи.  Технічні дії з туристською самостраховкою. | **Учень пояснює** дії при виконанні вправ орієнтування за схемою;  **Володіє** технікою в’язання самостраховки (петлі «Прусіка»);  **Здійснює** технічне проходження туристських етапів. | Корекція мілкої моторики, укріплення м’язів кісті. Корекція психічних процесів, виховання уважливості , умінь до взаємодії, збагачення лексичного запасу. Формування прикладних знань та умінь. |

2 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретичні відомості** | | |
| Правила, закони і традиції туристів.  Організація туристського бівуаку.  Орієнтування у заданому напрямку.  Умовні знаки. | **Учень пояснює:** правила, закони і традиції туристів, техніку організації туристського бувіаку;  **володіє** елементами орієнтування у заданому напрямку;  **наводить приклади** умовних знаків;  **дотримується** правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму. | Розширення загальних знань та умінь соціокультурного та здоров’язбережувального характеру, формування прикладних знань та умінь; виховання поважного ставлення до природного середовища; корекція процесів пам’яті та мислення. |
|  | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Старти з різних стартових положень з виконанням технічних елементів спортивного туризму.  Естафети з використанням туристського обладнання.  Біг з елементами туристського техніки. | **Учень виконує:** прискорення з різних стартових положень, біг з додатковим завданням туристської техніки та елементами фізичної підготовки;  **бере участь** в естафетах з технічним виконанням в’язання самостраховки (петлі «Прусіка»). | Корекція фізичних якостей, умінь оцінювати власні можливості, умінь варіативного використання рухового досвіду. |
|  | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Орієнтування за схемою у заданому напрямку.  В’язання туристських вузлів.  Технічні етапи. | **Учень виконує** дії при виконанні вправ на орієнтування за схемою у заданому напрямку;  **здійснює** :технічне проходження туристських етапів; рух по схилах (підйом, спуск), подолання умовного яру за допомогою «маятника»;  **володіє** технікою в’язання туристських вузлів: «вісімка», «ткацький». | Корекція мілкої моторики, укріплення м’язів кісті. Корекція уваги, пам’яті, аналітико-синтетичних здібностей. Формування прикладних знань та умінь |

Орієнтовні навчальні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік навчання** | **Контрольні навчальні нормативи** |  | **Рівень навчальних досягнень** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік навчання | В’язання вузлів «вісімка», «ткацький». | Хл.  Дівч | 1 вузол зав’язаний з помилкою або жодного | 1 вузол зав’язаний без помилки | 2 вузли зав’язані з помилкою | 2 вузли зав’язані без помилки |
| Орієнтування за схемою (кількість пунктів) | Хл. | До 2 | 2 | 4 | 6 |
| дівч | До 2 | 2 | 4 | 6 |
| 2 рік навчання | В’язання вузлів «вісімка», «ткацький» | Хл. | 1 вузол зав’язаний з помилкою або жодного | 1 вузол зав’язаний без помилки або 2 з помилкою | 3 вузли зав’язані з помилкою | 3 вузли зав’язані без помилки |
| дівч |
| Орієнтування за схемою у заданому напрямку (кількість пунктів) | Хл. | До 2 | 2 | 4 | 6 |
| дівч | До 2 | 2 | 4 | 6 |
| В’язання самостраховки (петлі «Прусіка») | Хл. | Не зав’язана самостраховка або слабке уявлення про техніку в’язання. | В’язання самостраховки з помилками. | В’язання самостраховки без помилки (без урахування часу) | В’язання самостраховки без помилки за 30 с. |
| дівч |

**Варіативний модуль «Бадмінтон»**

1 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретичні відомості** | | |
| Бадмінтон як засіб рекреації та оздоровлення.  Основні правила змагань з бадмінтону.  Попередження травматизму на уроках. | **Учень розкриває** значення бадмінтону як засобу рекреації та оздоровлення;  **характеризує** основні правила змагань;  **застосовує** прийоми щодо попередження травматизму на уроках;  **дотримується** правил безпеки під час занять бадмінтоном. | Розширення знань соціокультурного характеру, збагачення досвідом оздоровчо-рекріативної діяльності. |
|  | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи, настрибування, вправи із набивними м’ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості.  Рухливі ігри та естафети. | **Учень виконує:** пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці; стрибкові вправи; вправи із набивними м’ячами; вправи із перенесенням предметів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості;  **бере участь** у рухливих іграх та естафетах. | Корекція спритності та координаційних умінь. Удосконалення умінь пересувань різними способами, умінь вибору раціонального способу пересування, умінь швидкої обробки інформації та прийняття рішення. |
|  | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв’язних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією перед ударного положення та ловлення волана зверху. Удар по волану. Фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки, тощо. | **Учень виконує** удари (фронтальні та нефронтальні) справа та зліва;  **здійснює** власний та зручний перехід до волану; переміщення до вихідної позиції;  **вміє** коригувати підхід до волану та постановку ніг; звертає увагу на вчасну готовність до удару та точки удару.  **Бере участь** у ігрових завданнях, навчальній грі. | Корекція силових проявів верхнього плечового поясу, координації та просторового орієнтування.  Формування спортивно-прикладних умінь, умінь координації дій рук та ніг.  Корекція мисленевих процесів, умінь передбачення, прогнозування. |

2 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| 1. | **Теоретичні відомості** | | |
| Досягнення українських бадмінтоністів.  Організація самостійних занять з бадмінтону.  Контроль та самоконтроль за фізичним навантаженням під час занять. | **Учень характеризує** досягнення українських бадмінтоністів;  називає видатних бадмінтоністів України; основні змагання з бадмінтону;  **пояснює** методику здійснення самоконтролю за фізичним навантаженням під час занять. | Розширення знань соціокультурного характеру, корекція процесів пам’яті та мислення.  Збагачення знань та формування умінь самоконтролю під час занять ігровими видами спорту. |
| 2. | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи із набивними м’ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті. | **Учень виконує:** вправи із перенесенням предметів, воланів; човниковий біг; стрибки на скакалці, стрибкові вправи; біг та пересування різними способами, із прискоренням; вправи із набивними м’ячами; вправи для розвитку вибухової сили; вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості; вправи для розвитку сили та рухливості кисті. | Корекція спритності, швидкісно-силових якостей та витривалості. Укріплення м’язів руки та розвиток рухомості суглобів верхнього плечового поясу. |
| 3. | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Стійки під час подачі. Подачі: відкритим та закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, низька, пласка, коротка. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух волана). Підхід до волану, навчальна гра з партнером, підставки біля сітки. Удари зверху, збоку, знизу в умовах гри з партнером та ігрових діях.  Навчальна гра у бадмінтон за спрощеними правилами. | **Учень застосовує** стійки під час подачі (правобічні, лівобічні);  **виконує** зустріч волана у зустрічній точці та спрямовує його у заданому напрямку;  **виконує** удари зверху, знизу в умовах гри з партнером.  **Бере участь** у ігрових епізодах, навчальній грі 1х1; 2х2. | Корекція умінь диференціації силових проявів, координації та просторового орієнтування.  Формування спортивно-прикладних умінь, умінь координації дій рук та ніг.  Корекція мисленевих процесів, умінь передбачення, прогнозування. Виховання умінь взаємодії із партнером. |

Орієнтовні навчальні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік навчання** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік навчання | Бігова імітація «конверт» (с) | Хл. | До 40 | 40 | 37 | 35 |
| Дівч. | До 45 | 45 | 40 | 35 |
| Коротка подача (10 подач) | Хл. | 1 | 3 | 5 | 7 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 5 |
| Скорочений удар з центрумайданчика (10 ударів)у визна-чену зону | Хл. | 1 | 2 | 4 | 5 |
| Дівч. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3 |
| 2 рік навчання | Високодалека подача (10 подач) | Хл. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3 |
| Скорочений удар з центрумайданчика ( 10 подач)у визна- чену зону | Хл. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч. | Жодного влучного удару | 1 | 2 | 3 |
| Прямий удар зверху у зазначену зону 1, 2, 3, 4 (10 ударів) | Хл. | 1 | 2 | 3 | 5 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 | 5 |

**Варіативний модуль «Настільний теніс»**

1 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| 1. | **Теоретичні відомості** | | |
| Основні правила гри в настільний теніс.  Правила безпеки під час занять настільним тенісом. | **Учень володіє** знаннями про правила гри;  **називає** основні правила;  **дотримується** правил безпеки під час занять настільним тенісом. | Розширення знань соціокультурного характеру, лексичного запасу.Корекція процесів пам’яті та мислення. |
| 2. | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Спеціальні фізичні вправи; ходьба; біг; присідання; стрибкові вправи; переміщення.  Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук.  Імітаційні вправи.  Вправи для розвитку швидкості реакції. | **Учень виконує:** різновиди ходьби, бігу, присідання, стрибкові вправи, обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;  імітацію ударів і подач з ракеткою та без (у різному та заданому темпі,  **володіє** пересуваннями у парі та у 3-метровій зоні. | Укріплення м’язів кісті та верхнього плечового поясу. Корекція спритності, швидкості реакції, просторового орієнтування, зорово-моторної реакції. |
|  | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.  Виконання захисних прийомів техніки гри; зрізка справа та зліва.  Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.  Подачі з нижнім обертанням м’яча.  Навчальна гра | **Учень виконує**: захисні прийоми техніки гри; зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертання м’яча;  **здійснює:** серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;  **володіє:** технікою прийому подач з нижнім обертанням м’яча;  **бере участь** у навчальній грі. | Корекція фізичних якостей. Корекція психоемоційних якостей особистості, формування здатності до концентрації уваги, корекція зорових функцій: центрального зору, переферічного зору, бінокулярного зору. |

2 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретичні відомості** | | |
| Основи організації та проведення змагань з настільного тенісу.  Правила змагань.  Суддівство.  Правила безпеки під час занять настільним тенісом. | **Учень володіє** знаннями з організації та проведення змагань з настільного тенісу;  **дотримується**: правил безпеки під час занять настільним тенісом;  **пояснює** деякі правила змагань та особливості суддівства. | Розширення знань соціокультурного характеру, корекція процесів пам’яті та мислення.  Удосконалення мовленнєвих умінь, формування прикладних спортивних знань. |
|  | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| Спеціальні фізичні вправи: ходьба, біг, присідання, стрибкові вправи, переміщення.  Вправи для розвитку сили м’язів кистей рук.  Імітаційні рухи.  Вправи для розвитку швидкості реакції. | **Учень виконує:** різновиди ходьби, бігу, присідання, стрибкові вправи, переміщення, обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;  Імітацію ударів і подач з ракеткою та без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); з ракеткою та з обтяженнями; біля столу, стінки, дзеркала, з тренажерами; імітацію нападаючих ударів з обтяженою ракеткою (манжетами, паском); у різному та заданому темпі;  **володіє** пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках. | Укріплення м’язів кісті та верхнього плечового поясу. Корекція спритності, швидкості реакції, просторового орієнтування, зорово-моторної реакції. Формування прикладних спортивних умінь. |
|  | **Техніко-тактична підготовка** | | |
| Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.  Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.  Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з верхнім обертанням м’яча.  Навчальна гра в одиночному розряді на рахунок. | **Учень застосовує** атакуючі прийоми техніки гри: накати справа та зліва, удари, контрудари; подачі з верхнім обертанням м’яча; серії атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.  **Володі**є технікою прийому подач з верхнім обертанням м’яча;  **бере участь** у навчальній грі в одиничному розряді на рахунок. | Корекція фізичних якостей. Корекція психоемоційних якостей особистості, формування здатності до концентрації уваги, корекція зорових функцій: центрального зору, переферічного зору, бінокулярного зору.  Формування прикладних спортивних умінь. |

Орієнтовні начальні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік навчання** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік навчання | Виконання подачі з нижчім обертанням м’яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі) | Хл. | 2 | 5 | 7 | 9 |
| Дівч. | 1 | 3 | 5 | 7 |
| Виконання серії зрізки справа або зліва з партнером по прямих. | Хл. | 12 | 17 | 20 | 24 |
| Дівч. | 12 | 14 | 18 | 21 |
| 2 рік навчання | Виконання подачі з верхнім обертанням м’яча ( кількість влучень з 10 подач у дальню зону подачі) | Хл. | 2 | 5 | 7 | 9 |
| Дівч. | 1 | 3 | 5 | 7 |
| Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямих. | Хл. | 15 | 18 | 21 | 24 |
| Дівч. | 12 | 15 | 18 | 21 |

**Варіативний модуль «Плавання»**

1 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| 1. | **Теоретичні відомості** | | |
| Загартовуючий та оздоровчий вплив плавання на організм людини.  Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах.  Техніка плавання брасом.  Техніка виконання стартів і поворотів. | **Учень пояснює:** значення дотримання правил поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймах;  **характеризує** оздоровчий вплив плавання на організм людини;  **володіє** знаннями про техніку плавання брасом та виконання стартів і поворотів. | Розширення знань соціокультурного характеру; формування прикладних знань та знань оздоровчого спрямування. Корекція процесів пам’яті та мислення. |
| 2. | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| На суші*:* загальнорозвиваючі вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість.  Імітаційні вправи з плавання. | **Учень характеризує** загартовуючий та оздоровчий вплив плавання на організм людини;  **виконує** на суші*:* комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи поєднані із диханням; групування, перекиди, що імітують елементи техніки швидкісних поворотів на грудях і на спині. | Корекція та удосконалення силових якостей, гнучкості, координаційних здібностей. Формування умінь координації рухів та дихання, умінь контролю за диханням.  Формування знань щодо умов безпечного загартування. |
| 3. | **Технічна підготовка** | | |
| У воді: ковзання на грудях та спині, видихи у воду, занурення. Вправи для удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині у поєднанні із диханням; техніка рухів рук та ніг при плаванні брасом.  Техніка стартового стрибка при плаванні кролем та грудях.  Ігри та розваги на воді. | **Учень виконує** у воді*:* ковзання на грудях та спині, вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині (ковзання з допомогою ніг на грудях та на спині, з диханням, у повній координації); рухи ніг при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді на місці з опорою о бортик, ковзання на грудях з рухами ногами брасом, плавання брасом на ногах з піднятою головою, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук при плаванні брасом, (ковзання на грудях з рухами руками брасом, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки брас, ноги – кролем в поєднанні з диханням), стартовий стрибок.  **Бере участь** у іграх на воді.  **Дотримується** правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання. | Корекція фізичних якостей, розвиток функціональних можливостей дихальної та сердцево-судинної систем. Розширення та удосконалення прикладних умінь, рухового та чуттєвого досвіду.  Виховання особистих гігієнічних звичок, наполегливості, сміливості. |

2 рік навчання

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Державні вимоги до рівня знань та умінь учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
|  | **Теоретичні відомості** | | |
| Олімпійські досягнення українських плавців.  Самоконтроль на заняттях з плавання.  Техніка плавання брасом.  Техніка виконання стартів і поворотів. | **Учень пояснює** значення самоконтролю на заняттях плаванням;  **характеризує** олімпійські досягнення українських плавців;  **володіє** знаннями про техніку плавання брасом стартів і поворотів. | Розширення знань соціокультурного характеру; формування прикладних знань спортивного та здоров’язбережувального характеру. Корекція процесів пам’яті та мислення. |
|  | **Спеціальна фізична підготовка** | | |
| На суші*:* вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи, імітаційні вправи плавця. | **Учень виконує** на суші*:* вправи на рівновагу, гімнастичні вправи (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба); вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, стрибкові вправи, різні поєднання стрибків, присідань та ходьби, імітаційні вправи з плавання. | Корекція та удосконалення силових якостей, гнучкості, координаційних здібностей. Формування умінь координації рухів та дихання, умінь контролю за диханням, довільного дихання. |
|  | **Технічна підготовка** | | |
| У воді*:* удосконалення техніки плавання кролем на спині, кролем на грудях, брасом.  Техніка повороту при плаванні кролем на грудях.  Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині.  Ігри та розваги на воді. | **Учень здійснює** раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання;  **Виконує** у воді: закріплення техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині та брасом. Узгодження рухів рук та ніг при плаванні брасом; удосконалення координації, дихання та рухів ніг та рук при плаванні брасом.  Техніка повороту при плаванні кролем на грудях; старт і поворот у плаванні брасом та кролем на спині.  **Бере участь** у іграх та розвагах на воді. | Корекція фізичних якостей, розвиток функціональних можливостей дихальної та сердцево-судинної систем. Розширення та удосконалення прикладних умінь, рухового та чуттєвого досвіду.  Виховання особистих гігієнічних звичок, наполегливості, сміливості. |

Орієнтовні навчальні нормативи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік навчання** | **Контрольні навчальні нормативи** |  | **Рівень навчальних досягнень** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1 рік навчання | Плавання способом кроль на грудях. | Хл | Під час вдиху велика амплітуда повороту на бік. | Під час вдиху піднята, але не повернута голова. | Скорочений гребок руками. | Помилки відсутні. |
| Дівч |
| Плавання способом кроль на спині. | Хл. | Невідповідність рухів рук віднос- но рухів ніг. | Скорочений гребок. | «вбивання» руки у воду | Помилки відсутні. |
| дівч |
| 2 рік навчання | Стартовий стрибок | Хл. | Вхід у воду із зігнутими ногами | Глибоке занурення у воду після стрибка. | Неправильне положення голови (піднята - опущена) під час входження у воду. | Помилки відсутні |
| дівч |
| Плавання способом брас | Хл. | Тулуб перебуває під великим кутом (атаки), під час паузи ноги тонуть. | Рухи ногами не виконують-ся з однаковою швидкістю. | Широко розведені руки під час виконання захвату | Помилки відсутні. |
| Дівч |
|  | Подолання відстані обраним способом без урахування часу (м) | Хл. | До 15  До 10 | 15 -20  10-15 | 21- 25  16-20 | 25 і більше  20 і більше |
| дівч |