|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки України  ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО»  ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ |
| **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ ПІДГОТОВЧОГО, 1-4 КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СЛІПИХ ТА ЗІ ЗНИЖЕНИМ ЗОРОМ** Фізична культура для дітей зі зниженим зором  Підготовчий, 1-4 класи  **Укладачі: Шеремет Б.Г.** к.п.н., професор, директор Інституту фізичної культури  та реабілітації Південноукраїнського державного педагогічного інституту ім. К.Д. Ушинського;  **Начинова О.В.** к.п.н., доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ПНПУ імені К.Д.Ушинського  **Дашковська А.В.** – директор школи-інтернату № 87 м. Одеси для слабозорих дітей;  **Міхєєва Н.І.** – вчитель фізичної культури школи-інтернату № 87 м. Одеси для слабозорих дітей. |
| Одеса - 2014 |

Програма з предмету «Фізична культура» розроблена для вчителів фізичної культури і вихователів загальноосвітніх шкіл, спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів, студентів Інституту фізичної культури та реабілітації. У програмі відображений змістовий і корекційно-розвивальний матеріал для учнів зі зниженим зором підготовчого, 1-4 класів.

**Пояснювальна записка**

Загальна мета освітньої галузі «Основи здоров’я та фізична культура» - зміцнення здоров’я, фізичний розвиток та корекція його порушень, формування основ здорового способу життя учнів. Зокрема, освітня галузь «Фізична культура» передбачає формування й удосконалення у школярів рухових навичок прикладного характеру; розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.); виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами; моральних та вольових якостей (сміливості, наполегливості тощо).

Освітня галузь забезпечує необхідний для учнів рівень фізкультурної освіти (у тому числі здоровий спосіб життя), профілактики захворювань, травматизму, вмінь і навичок особистої гігієни та фізичної підготовки, без яких неможлива самостійна життєдіяльність, подальше навчання та професійно-трудова підготовка з урахуванням особливостей розвитку (розумового, фізичного, загального) стану здоров’я школяра, сприяє комплексному розвитку природних здібностей та моральних якостей особистості.

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 ранньому попередженню і запобіганню вторинних порушень, їх корекції та подоланню.

Фізична культура є важливою складовою частиною системи освіти та виховання учнів спеціальної школи для дітей з 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 мовленевої 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» у початковій школі є рухова активність, спрямована на формування у учнів наступних компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних які відображують низку вимог до фізкультурної діяльності, що удосконалюють та розширюються на кожному році навчання.

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

Основними компонентами змісту предмета «Фізична культура» є:

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

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

Програма предмета «Фізична культура» для вищезазначеної категорії учнів складається з пояснювальної записки, змісту навчального матеріалу, орієнтовних вимог та додатків. У пояснювальній записці наводяться відомості щодо особливостей загальних вимог до організації та проведення навчально-розвивальної діяльності учнів зі зниженим зором на предметі «Фізична культура». В змісті навчального матеріалу представлені розділи за якими проводиться навчальна робота з учнями та орієнтовні вимоги до рівня опанування учнями знаннями та вмінями. В додатках представлені відомості щодо організації, методичних вимог проведення контролю за розвитком фізичних якостей учнів та орієнтовні показники фізичної підготовленості.

Зміст навчального матеріалу представлено:

А.Теоретико-методичні знання.

Б. Способи рухової діяльності.

1.Школа культури рухів з елементами гімнастики.

2.Школа пересувань і стрибків.

3.Школа м’яча.

4.Школа активного відпочинку.

5.Школа розвитку фізичних якостей.

6.Школа постави.

7.Школа плавання.

В.Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

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

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

Школа культури рухів представлена засобами основної гімнастики: стройові вправи і команди, перешикування, основні положення, елементи акробатики. До школи пересувань та стрибків увійшли основні рухи: ходьба, біг та їх різновиди, ходьба на лижах, різновиди стрибків. Школа м’яча охоплює вправи з малим і великим м’ячем із різних вихідних положень та в русі, опанування якими дає основу для формування умінь метання і володіння м’ячами різних спортивних ігор. Ця школа має особливе корекційне значення, оскільки дозволяє сформувати диференційовані рухові уміння в учнів зі зниженим зором.

Школа активного відпочинку представлена рухливими іграми та забавами, основами туризму. Всі компоненті цього розділу спрямовані на формування у учнів знань у умінь використання фізичних вправ під час активного відпочинку, в різних умовах дозвілля.

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

На школу розвитку фізичних якостей в орієнтовному розподілі годин відведено 3 години на рік, це лише на моніторинг рівня фізичної підготовленості учнів. Розвиток фізичних якостей проводиться що уроку у відповідності з матеріалом, який вивчається на уроці, враховуючи вік та індивідуальні можливості учнів.

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.

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

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

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

У процесі проведення занять з фізичної культури, враховуючи загальні принципи компенсації рухових дефектів та їх педагогічної реабілітації, вміти:

- визначати рівень розвитку рухових умінь і навичок;

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

- здійснювати добір цілеспрямованих методів корекції фізичного розвитку;

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

- з метою недопущення фізичних перевантажень та забезпечення охоронного режиму вміти визначати обсяг роботи з дітьми з різним рівнем фізичного розвитку;

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

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

- володіти прийомами лікувального та логопедичного масажу.

Виходячи з сучасних уявлень про взаємозв’язок рухової активності з розвитком функцій мозку дитини, комплексна система роботи по формуванню, за складовою структурою рухових функцій (складною багаторівневою регуляцією і динамічною саморегуляцією), включає комплекс практичних умінь:

- формування цілеспрямованих рухів з предметами, без предметів;

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

- використання специфічних прийомів подолання оральних, глобальних та дзеркальних сінкінезій;

- подолання позо-тонічних реакцій в статиці і локомоціях;

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

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

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

#### Орієнтовна сітка розподілу навчальних годин за темами

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Теми | **Класи** | | | | |  |
|  |  | підготовчий | 1 | 2 | 3 | 4 |  | |
| 1 | Теоретико-методичні знання | На всіх уроках | | | | |  |
| 2 | Школа культури рухів з елементами гімнастики | 15 | 20 | 20 | 22 | 22 |  |
| 3 | Школа м’яча | 4 | 11 | 11 | 12 | 13 |
| 4 | Школа пересувань та стрибків | 8 | 14 | 14 | 13 | 12 |
| 6 | Школа постави | на | всіх | уроках |  |  |
| 7 | Школа активного відпочинку | 8 | 14 | 14 | 12 | 10 |
| 8 | Школа плавання | - | 8 | 8 | 8 | 10 |
| 9 | Школа розвитку фізичних якостей  Контроль рівня розвитку  фізичних якостей | на | всіх  3 | уроках  3 | 3 | 3 |

У програмі кожного класу надається тільки новий навчальний матеріал. Для закріплення пройденого та успішного оволодіння новим програмним матеріалом вчитель самостійно підбирає необхідні фізичні вправи. Враховуючи психологічні особливості школярів початкової школи, програма дає можливість планувати комплексні уроки, залучати різнопланові фізичні вправи, що посилюють зацікавленість учнів.

Основною формою організації фізичного виховання є уроки фізичної культури. На уроках здійснюються меж предметні зв’язки з історією, музикою, основами здоров’я та іншими предметами.

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

Поряд із уроками фізичної культури у школах для дітей зі зниженим зором використовуються фізкультурно-оздоровчі форми занять, ними можуть бути ігри та фізичні вправи на великих перервах, фізкультпауза під час уроків, профілактична гімнастика на уроках праці, рухливі ігри та рекреаційні заходи в групі подовженого дня тощо. На цих заняттях закріплюються рухові уміння сформовані на уроках фізичної культури, удосконалюються ігрові навички, знання правил гри, речитативи та інші складові рухливих ігор та забав.

Велику увагу слід приділяти також позакласній роботі з фізичної культури (масові фізкультурні свята, шкільні змагання за доступною програмою, заняття у секціях загальної фізичної підготовки, різноманітні види туризму та ін.), які повинні розширювати руховий досвіт учнів, сприяти їх фізичному розвитку, загартуванню, духовному збагаченню, поглиблювати знання про оточуючий світ.

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

В процесі оцінювання особистих досягнень учнів необхідно враховувати умотивованість школярів до самовдосконалення, до ведення здорового способу життя. Підхід до оцінювання рівня їхніх навчальних досягнень повинен враховувати не лише результати фізичної підготовленості учня, а також використовувати данні основних показників фізично освіченої особистості і складатись із таких компонентів:

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

Оцінювання таким чином має бути комплексним і включати як показники фізичного розвитку так і уміння їх використовувати, віддзеркалювати соціокультурний розвиток особистості, її орієнтацію на здоровий, соціально активний спосіб життя.

Під час оцінювання потрібно дотримуватися таких умов:

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

- конкретизувати завдання (визначити оцінку шляхом чітко поставленого перед учнем завдання, ставити оцінку за виконання завдання, визначеного змістом даного уроку).

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

В додатках запропоновано орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості та спеціальних тестів для визначення специфічних особливостей фізичної підготовленості дітей зі зниженим зором. Вправи з цих комплексів виконуються на уроках фізичної культури протягом навчального року, вони є одночасно і засобами фізичного розвитку учня і показниками моніторингу за динамікою особистого прогресу учня в фізичній підготовленості. Визначення індивідуального рівня фізичної підготовленості, як показника функціональних можливостей учня, рекомендується здійснювати кілька разів (3) протягом навчального року.

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

– навчальний план спеціального загальноосвітнього навчального закладу;

– графік розподілу і проходження навчального матеріалу;

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

– план-­конспект уроку або системи уроків.

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

***П і д г о т о в ч и й к л а с***

35 годин на рік (1 година на тиждень)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пор. № | К-сть годин | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати |
| 1 |  | **Теоретико-методичні знання**  Загальні відомості про здоров’я та здоровий спосіб життя, значення фізичної культури для здоров’я школярів; одяг та взуття учня підчас занять фізичними вправами, підготовка спортивної форми до занять, правила поведінки на заняттях фізичною культурою з метою запобігання травматизму. | У ч е н ь:  Називає види взуття та одягу, які є придатними для занять фізичними вправами,  Пояснює значення рухового режиму дня для школяра;  Характеризує поняття здоровий спосіб життя;  Дотримується правил поведінки на заняттях фізичними вправами. | Формування в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами.  Вербалізація знань та уявлень про власний організм.  Збагачення словникового запасу та його конкретизація.  Формування сприйняття за структурними компонентами:  1) формування перцептивних дій (дій обстеження),  2) вміння порівнювати з еталонами (спектру кольорів, основних форм тощо),  3) засвоєння назв предметів та їх властивостей. |
| 2 | 15 | **Школа культури рухів з елементами гімнастика**  Поняття про послідовність виконання вправ, вихідні положення; правила поведінки на заняттях гімнастикою з метою запобігання травматизму; значення формування правильної постави.  *Організуючі вправи:* основна гімнастична стійка; шикування в одну шеренгу,у колону по одному, в коло; перешикування в коло з шеренги, взявшись за руки; виконання стройових команд: «Шикуйсь» «Вільно»„Праворуч!”, „Ліворуч!”, „На місці -кроком руш!”, „Кроком руш!”, „Клас стій».  *Вправи без предметів:* вправи для формування правильної постави; вправи  без предметів з імітацією; комплекси вправ ранкової гімнастики.  *Вправи у повзанні та лазінні:* повзання по гімнастичній лаві на животі, спині,  підтягуючись руками, відштовхуючись ногами; повзання по підлозі, лаві, в упорі стоячи на колінах; лазіння по гімнастичній стінці, драбині (висота 1,5-2 м) різнойменним та однойменним способами; по похилій дошці, драбині (кут нахилу 25-30°), в упорі стоячи; пролізання в обруч (грудьми вперед, лівим і правим боком), підлізання під перешкодою (висота  40-50 см) прямо та боком; підлізання під гімнастичну лаву; перелізання через  перешкоду висотою до 80 см.  *Рівновага:* ходьба по доріжці, гімнастичній лаві (ширина - 20-30 см, висота -  20-30 см); по мотузці, покладеній на підлогу прямо, по колу та зигзагом;  ходьба з мішечком з піском на голові (вагою 300 г), руки в сторони чи на пояс; ходьба по похилій дошці (кут нахилу 25-30°); по колоді боком та прямо,  приставним кроком (висота до 50 см); утримування рівноваги стоячи на  пальцях руки вгору, в позі „ластівка”.  *Танцювальні вправи:* початок та закінчення рухів водночас з музикою, ритмічна ходьба, біг зі зміною темпу відповідно характеру музики; приставний крок та крок галопу, кроки з притопуванням, поєднання кроків на  16 рахунки, елементи українських народних танців. | Називає :основні правила поведінки на заняттях гімнастикою; розуміє і виконує основні положення рук, ніг та тулуба;  дотримується правил безпеки на заняттях гімнастикою.  Знає: і називає деяке гімнастичне спортивне обладнання  Вміє: виконувати: основну гімнастичну стійку; стройові команди:„Праворуч!”, „Ліворуч!”, „На місці кроком руш!”, „Кроком руш!”, „Клас стій”; шикуватись в одну шеренгу, у колону по одному, в коло, в коло з шеренги способом „взявшись за руки”.  Виконує : комплекси вправ ранкової гімнастики з 4-6 вправ, комплекс з 4-5 вправ для формування постави, імітаційні вправи які називає учитель.  Вміє: залізти та опуститись по гімнастичній стінці, драбині (висота 1,5-2м) різнойменним та однойменним способами; по  похилій дошці, драбині (кут нахилу 25-30°), в упорі стоячі; пролізти в обруч (грудьми вперед, лівим і правим боком), підлізання під перешкодою (висота40-50 см) прямо та боком; перелізання через перешкоду висотою до 80 см.;  проповзти по гімнастичній лаві довжиною 4 м на животі, підтягуючись руками; в упорі стоячи на колінах.  Вміє: виконувати вправу «ластівка», утримувати рівновагу в позі стоячи на носках руки вгору, пройти по колоді прямо та боком приставними кроками, по похилій дошці.  Виконує: ходу по мотузці довжиною 10 м, покладеній на підлозі зигзагом, по гімнастичній лаві шириною 20-30 см.  Вміє: починати та закінчувати рух водночас з музикою, рухатись бігом чи кроком у залежності від характеру музики.  Виконує на 16 рахунків танцювальні кроки( 4 приставних кроки, 4 кроки галопу правою, 4 кроки галопу лівою, 2 приставних кроки вліво, 2 приставних кроки вправо) | Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло.  Розвиток аналітико-синтетичного сприйняття.  Формування навичок самостійного орієнтування у макропросторі.  Подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості.  Корекція почуття правильної постави  Корекція координації рухів.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості).  Виявлення та розвиток у дитини їх задатків щодо відчуттів окремих модальностей.  Посилення наочності уявлень, подолання фрагментарності, посилення стійкості і постійності, формування узагальненості уявлень.  Корекція координації рухів, порушень функцій вестибулярного аналізатора.  Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, розвиток координаційних здібностей. |
| 3  4 | 8  4 | **Школа пересувань та стрибків**  *Ходьба:* імітаційна ходьба – як мишка, лисичка, ведмедик, кішка та ін.;  ходьба на носках, напівприсівши, присівши,  на внутрішній і зовнішній стороні ступні, на п’ятах, ходьба в колоні, по колу, не тримаючись за руки: парами один за одним та у різних напрямках .  *Біг:* повільний біг, біг зі зміною напрямку,  „човниковий біг” 4х9 м (2 група); біг на  швидкість 30 м (2 група), старт, фініш.  *Стрибки (2* група): на одній і двох ногах на місці, з пересуванням, з поворотом на 90°, у довжину з місця.  **Школа м’яча.**  Тримання,підбрасування малого м’яча правою та лівою рукою, метання малого м’яча в ціль. Тримання, підбрасування, удари об підлогу ловля великого м’яча (волейбольний, баскетбольний).Ігри «Вправи з великим м’ячем”, „Вправи з малим м’ячем”. | Виконує імітаційну ходьбу - як мишка, лисичка, ведмедик, кішка та ін.;  ходьбу на носках, напівприсівши, присівши,  на внутрішній і зовнішній стороні ступні, на п’ятах,  ходьба в колоні, по колу, не тримаючись за руки: парами один за одним та у різних напрямках.  Знає: стартові команди при бігу з високого старту «На старт», «Руш». Виконує: повільний біг, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4 Х 9 м, біг на швидкість до 30 м.  Вміє: стрибати на місці на одній і двох ногах, в просуванням вперед.  Виконує метання м’яча в ціль, розрізняє і називає волейбольний та баскетбольній м’ячі, підкидує великий м’яч в гору і ловить його. | Подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості.  Досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей (швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, рівноваги); корекція здоров’я і фізичного розвитку шляхом застосування спеціальних засобів і методів, які сприяють підвищенню функціональних можливостей, що зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, які, у свою чергу, розвивають і відновлюють зір і зорово-рухове орієнтування; активізація і тренування зорових функцій у процесі фізичного виховання в тісному взаємозв’язку з лікувально-педагогічною роботою  Розвиток спритності, удосконалення м’язового почуття, активізація і тренування зорових функцій у процесі виконання вправ з м’ячем. |
| 4 | 8 | **Школа активного відпочинку**  „Кіт і миші”, „Подоляночка”, „Вовк і коза”, „Голуб”, „День і ніч”, „Швидко по місцях”, „До своїх прапорців”, „Вправи з великим м’ячем”, „Вправи з малим м’ячем”, „Карлики і велетні”, „Заборонений рух”, „Сніжками по м’ячу”.  «Совонька», «Театр звірів» , «Слухай сигнал» | Знає назви ігор;вміє грати в ігри: „Кіт і миші”, „Подоляночка”, „Вовк і коза”, „Голуб”, „День і ніч”, „Швидко  по місцях”, „До своїх прапорців”, „Вправи з великим м’ячем», „Вправи з малим м’ячем”, „Карлики і велетні”, „Заборонений рух”, „Сніжками по м’ячу”.  . | Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану.  Послаблення негативних емоцій, формування:  - моральних почуттів (гуманність, доброзичливість, любов, дружба, співпереживання і чесність);  - інтелектуальних складових;  - естетичних почуттів (емоційне ставлення до прекрасного у природі, житті людини, мистецтві – музичного, драматичного, образотворчого видів мистецтва, видів літератури);  - позитивного ставлення до практичної діяльності. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 к л а с**  70 годин на рік, 2 години на тиждень. | | | | |
| 1 |  | **Теоретико- методичні знання**  Поняття про режим дня школяра, норми біологічної потреби організму в рухах; значення i правила особистої гігієни; правила безпеки підчас занять фізичними вправами; гігієнічні основи загартування. | Учень:  Наводить приклади правильного режиму дня школяра;  Пояснює значення рухів для здоров’я людини;  Пояснює значення особистої гігієни і дотримується правил гігієни на заняттях фізичними вправами,  Називає засоби загартування. | Розвиток мови і мовлення, усіх функції та видів мовлення.  Формування усіх сторін та складових діяльності: потреб, мотивів, зацікавленості до процесу, змісту, результату; позитивного ставлення до діяльності. |
| 2  3 | 20  11 | **Школа культури рухів з елементами гімнастики**  *Організуючі вправи:* виконання стройових команд: „Шикуйсь!”, „Струнко!”,  „Вільно!”, „Розійдись!”; розмикання та змикання приставними кроками;  перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки; розрахунок і розподіл в строю; перешикування з колони по одному в колону по два, три, чотири в русі послідовними поворотами; складання рапорту вчителю.  *Вправи з предметами* комплекси ранкової гігієнічної гімнастики з предметами; коригувальних вправ для формування правильної постави*;* комплекси з 6-8 вправ з предметами (м’ячами,  обручами, гімнастичними палицями, іграшками, прапорцями тощо).  *Рівновага:* стійка поперек та вздовж на гімнастичній лаві чи колоді (до 50 см вишиною); переступання через набивні м’ячі та інші м’які предмети та їх перенесення; розходження на гімнастичній лаві; ходьба приставними кроками; опускання на гімнастичній лаві в упор присівши і вставання,  поворот присівши, повільний біг на носках зіскок вигнувшись і фіксування основної гімнастичної стійки (2 група).  *Лазіння і перелізання:* по похилій лаві установленій під кутом 45° відносно гімнастичної стінки з упору присівши; перелізання через гімнастичну колоду; лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз різнойменним та однойменним способами.  *Виси та упори:* вис стоячі на низькій поперечині; згинання і розгинання рук у висі стоячи; з вису стоячи кроком перейти у вис лежачи; пересування у висі стоячи перехватом рук.  *Танцювальні вправи:* позиції ніг, зміна позицій ніг за сигналом; перемінний крок та крок „польки”; з’єднання танцювальних кроків; танець „полька та інші на вибір”  **Школа м’яча.**  Прокатування великих м’ячів різного розмірі і ваги по кругу із положення сидячи чи стоя на колінах. Прокатування, передача і ловля великого м’яча в парах і трійках на місті із положення стоя на колінах та стоя.  Метання в ціль, на дальність з місця у „коридор” шириною 10 м.  *Ігри з мячем*„Передай сусіду”.’із різних вихідних положень. | Виконує: стройові команди „Шикуйсь!”, „Струнко!”, „Вільно!”, „Розійдись!”; розмикання та змикання приставними кроками; перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки.  Вміє: перешикуватись з колони по одному в колону по два, три, чотири в  русі послідовними поворотами (в групі учнів); скласти рапорт вчителю.  Виконує: комплекси ранкової гігієнічної гімнастики з предметами; комплекси коригувальних вправ для формування правильної постави, комплекси з 6-8 вправ з предметами.  Вміє: ходити з переступанням через предмети (набивний м’яч, іграшку), розходитись з партнером на гімнастичній лаві.  Виконує опускання в упор присівши та підйом у стійку на гімнастичній лаві, зіскок вигнувшись з гімнастичної лави; ходити по колоді.  Вміє :лазити по похилій гімнастичній лаві, перелізати через колоду, лазити по гімнастичній драбині вгору та вниз різнойменним та однойменним способами.  Вміє з вису стоячи кроком перейти у вис лежачи; пересування у висі стоячи перехватом рук.  Знає основні позиції ніг.  Змінює позиції ніг за командою вчителя.  Виконує танець польку  Знає, розрізняє м’ячі. Які використовуються в різних ігрових видах спорту.  використовують в різних ігрових видах спорту.  Виконує передачу та ловлю великого м’яча в парах вільним способом на відстані до 3м.,виконує метання малого м’яча на дальність правою (лівою) рукою. | Навчання дій, операцій, рухів за допомогою яких виконується діяльність. Засвоєння етапів діяльності (аналіз та розуміння умов завдань, планування та організація його виконання, власне виконання завдання, самоконтроль діяльност);  надання діяльності усвідомленого характеру, що проявляється у її урегульованості – розумінні, вербалізації, довільності, доцільності, цілеспрямованості.  Удосконалення координаційних здібностей, виховання сміливості, дисциплінованості.  Утримання рівноваги при ходьбі, бігу, подоланні перешкод, удосконалення функцій вестибулярного апарату.  Розвиток силових якостей  Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Сприяння розвитку координаційних здібностей  Корекція м’язового почуття, удосконалення здатності до диференціювання та розвитку спритності. |
| 4 | 14 | **Школа пересувань та стрибків.**  *Ходьба:*  з подоланням перешкод; широкими кроками; з прискоренням;  випадами; присівши; з утриманням правильної постави; з різними положеннями рук; з підстрибуваннями (2 група) ходьба із зупинками (присідання), зі зміною напряму, повертаючись до орієнтирів (вікон, дверей), пересування „змійкою” (між предметами на підлозі).  *Біг*: біг 30м (2 група); повторний біг 2-3 рази по 30 м (2 група); „човниковий біг 4 х 9 м (3 серії) (2 група); спеціальні вправи бігуна (на техніку); повільний біг до 5 хв.  *Стрибки* (2 група): стрибок у довжину з місця; стрибки у сполученні з ходьбою; стрибки зі скакалкою на місці. | Вміє переступати через м’які перешкоди (набивний м’яч, іграшку), утримувати правильну поставу при ходьбі і під час бігу, ходити і бігти зі зміною напрямку після зупинки і повороту за командою вчителя.  Виконує тести хода до цілі.  Знаєправила дихання під час бігу.  Виконує біг на швидкість до 30 м, тест біг на місці зі 5 секунд, біг за 5 хвилин, спеціальні вправи бігуна, човниковий біг, стрибки у довжину з місця та з розбігу, зі скакалкою на місці до 25 підскоків підряд. | Формування просторових уявлень. Формування мислених образів діяльності.  Навчання орієнтуванню у просторі з зоровим та без зорового контролю.  Формування довільності дій та волі, пов’язаної із доланням посильних для молодших школярів перешкод у розв’язанні поставлених завдань особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні новим руховим діям. Сприяння подоланню недоліків рухової сфери (виховання фізичних якостей, корекція основних рухів, позбавлення надмірної ваги) |
| 5 | 14 | **Школа активного відпочинку.**  „Кіт і миші”, „Подоляночка”, „Вовк і коза”, „Голуб”, „День і ніч”, „Швидко по місцях”, „До своїх прапорців”, „Вправи з великим м’ячем”, „Вправи з малим м’ячем”, „Карлики і велетні”, „Заборонений рух”, „Сніжками по м’ячу”. | Знає назви ігор та правила проведення 3-4 ігор.  Вміє грати в названі ігри.  Розуміє та пояснює які ігри можна використовувати на дозвіллі, як дотримуватись техніки безпеки при іграх. | Контроль та корекція емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану.  Здатність до послаблення негативних емоцій, формування:  - моральних почуттів (гуманність, доброзичливість, любов, дружба, співпереживання і чесність);  - інтелектуальних проявів(передусім зацікавленого ставлення до діяльності);  - естетичних почуттів (емоційне ставлення до прекрасного у природі, житті людини, мистецтві – музичного, драматичного, образотворчого видів мистецтва, видів літератури);  - позитивне ставлення до практичної діяльності. |
| 6 | 8 | **Школа плавання**  Вправи для дихання і вміння бачити у воді (опускання обличчя у воду та відкривання очей, видих у воду з утворенням фонтанчика); спеціальні плавальні вправи «поплавок», «медуза»;рухи ногами в положенні лежачи, поєднання рухів ногами, руками та дихання в положенні лежачи. | Вміє відкривати очі під водою, дихати в воду.  Виконує рухи руками способом „кроль” у воді в положенні нахилу стоячи у сполученні з диханням, рухи ногами способом „кроль” лежачи на воді утримуючись руками за бортик басейну, вправу « поплавок»*.* | Сприяння загартуванню організму, покращенню стану кардіореспіраторної системи. Корекція порушень опорно-рухового апарату. |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | | | |
| Стройові команди і прийоми:  а) команди «Шикуйсь» «Струнко»,«Вільно!»,»Клас стій»  б) повороти «Праворуч!», «Ліворуч» | не виконує | а)  із незначними помилками | а), б) із незначними помилками | а), б) |
| Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики;  а) 3-4 вправи б) 5-6 вправ | не виконує | а) з незначними помилками | б) з незначними помилками | б) |
| а) залізти та спуститись по гімнаст. стінці  б)пройти по похилій гімнастичній лаві | не виконує жодного | 1 із незначними помилками | 1 | 2 |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | -15  -17 | -5  -7 | безпечний рівень  0  -2 | результат вищий за безпечний рівень |
| Танцювальні уміння:  а)починає рух і рухається у відповідності з  музикою не виконує 1 2 3  б) рухається приставним кроком; жодного  в) рухається кроком галопу; | | | | |
| ***Школа пересувань і стрибків*** | | | | |
| «Човниковий біг» 4 х 9 м (с) | не виконує | виконує  із незначними помилками | безпечний рівень  виконує  15,5-15,8 с | результат вищий за безпечний рівень |
| а) імітаційна ходьба по завданню  б)ходьба на носках руки на пояс  в) ходьба напівприсівши | 1 | 2 з незначними  помилками | З з незначними  помилками | 3  вільно |
| Повільний біг за 5 хв | 200м. | 450м. | безпечний рівень  600м. | результат вищий за безпечний |
|  | | | | |
| Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики | 75  85 | 90  100 | безпечний рівень  100  110 | результат вищий за безпечний рівень |
| ***Школа активного відпочинку)*** | | | | |
| Вміння грати у народні та рухливі ігри (кількість ігор) | 2 | 3 | 4 з незначними  помилками | 4 |
| ***Школа постави*** | | | | |
| а) розуміє значення постави і виконує 3-4- вправи для формування правильної постави;  б) знає і виконує 3-4 вправи для запобігання плоскостопості. | не виконує жодного | 1 | 2із незначними помилками | 2 |
|  | **Школа** | **м’яча** |  |  |
| Метання малого м’яча з-за голови у ціль (1х1м) з відстані 5м із 5 спроб (попадань) | Хл. -1  Дів.- 0 | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| а)ловля та передача великого м’яча в парах  б) підкидування та ловіння великого м’яча | не виконує жодного | 1 | 2 з незначними помилками | 2 |

**2 к л а с**

70 годин на рік, 2 години на тиждень.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пор  № | К-сть  год. | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати |
| 1 |  | **Теоретико –методичні знання.**  Руховий режим дня учня,види рухової активності Правильна постава, значення правильної постави для функціювання організму Дихання під час занять фізичними вправами. Загартування повітрям.  Фізична культура і спорт, види спорту. | У ч е н ь:  Наводить приклади рухової активності школяра,пояснює значення рухового режиму для школяра;  Характеризує правильну поставу,  Дотримується правил дихання під час занять фізичними вправами;  Називає види спорту. | Формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами.  Вербалізація знань та уявлень про власний організм.  Збагачення словникового запасу та його конкретизація |
| 2 | 20 | **Школа культури рухів з елементами гімнастики**  *Організуючі вправи:* виконання стройових команд:„Рівняйсь!”, „Струнко!”, „Вільно!”. «Коротше крок!»; «Ширше крок!;  Розрахунок по порядку та на першій другий. Розмикання та смикання в колоні та в шерензі. Повороти на місці.  *Вправи без предметів:* рухи головою, руками, нахили та повороти тулуба, махи ногами, рухи ногами в положенні сидячи, перекати назад, вперед, в сторону.  *Вправи загально розвиваючого спрямування:*  - В.п. - стоячи біля стінки, торкаючись її потилицею, спиною, ягодицями та п’ятками.  1)Рухи руками у різних напрямках;  2) нахили тулуба в сторони;  3) піднімання зігнутої ноги вперед;  4) піднімання прямої ноги вперед;  5) відведення прямої ноги в сторону та приведення у в.п.  - з мішечком з піском на голові:  1) ходьба приставними кроками вліво і вправо;  2) ходьба по гімнастичній лаві.  - ходьба по накресленій лінії, по мотузці на підлозі, по мотузці на гімнастичній лаві.  - ходьба на носках, на п’ятках, з високим підніманням стегна у сполученні з рухами рук, на зовнішній та внутрішній частині стопи.  - в.п.- сидячи на лаві – захоплення зводами стопи дрібних предметів (малого м’яча, кубика, скакалки). .  *Ритмічні вправи і танці.*  Знайомство з тривалостіми: восьмі, четверті, половинні долі та цілі ноти. 1,2 та 3 позиції ніг та рухи з цих позицій. Кроки галопу та польки по колу. Музичні салки.  *Лазіння та перелізання: л*азіння по гімнастичній стінці, перелізання через перешкоди вишиною до 70 см. Виси на канаті за участю ніг. Лазіння по похилій (до 25º) лаві.  *Рівновага*. Стійка на одній нозі. Ходьба у сполучення з рухами рук та зупинками і поворотами. Ходьба по гімнастичній лаві. Утримання рівноваги та виконання рухів підчас стояння на колоді. | Вміє :шикуватись у шеренгу по одному за командою вчителя, розмикатися на витягнуті вперед та в сторони руки. Пояснює: значення правильної постави для здоров’я людини;  Виконує: повороти на місці на п’ятці однієї та носку другої ноги «наліво», «направо», «кругом».  Знає :положення: руки до плечей, руки перед грудьми.  Виконує: нахили голови вперед, назад, вліво, вправо, повороти голови; згинання та розгинання рук з положення в сторони, вперед; нахили тулуба в різних напрямках у сполученні з рухами рук; махи ногами вперед, назад, в сторони; згинання і розгинання ніг в положенні сидячи, почергове піднімання прямих ніг в положення сидячи; з в.п. упор присівши – назад вперед в упор присівши (2 група); з в.п. лежачи на грудях – перекат в сторону прогинаючись, руки вгору.  Виконує: 2 комплекси з 5-6 вправ для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.  Розпізнає восьмі, четверті, половинні та цілі ноти.  Виконує кроки польки та галопу по колу, виконувати рухи за характером музики.  Вміє грати в музичні ігри.  Вміє: лазити по гімнастичній стінці в різних напрямках, висіти на канаті за допомогою ніг, перелізати через колоду вишиною до 70 см, влізти по похилій лаві за допомогою рук та ніг.  Вміє зупинятися, змінювати напрям руху та виконувати вправи руками за командою вчителя підчас руху, ходити по гімнастичній лаві спиною вперед; ходити з вантажем вагою 500 г на голові; балансувати гімнастичною палкою на долоні, повторювати вправи з заплющеними очами за завданням учителя; кружитись на 360 º.  Виконує тести на рівновагу. | Закріплення уявлень про навколишнє середовище, власне тіло.  Розвиток аналітико-синтетичного сприйняття.  Формування навичок самостійного орієнтування у макропросторі.  Подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості.  Корекція координації рухів.  Посилення наочності уявлень,подолання фрагментарності,форування узагальненості уявлень.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості косолапості).  Посилення наочності уявлень, подолання фрагментарності, посилення стійкості і постійності, формування узагальненості уявлень.  Корекція координаційних здібностей, удосконалення функцій вестибулярного аналізатора.  Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.  підвищення рівню силових здібностей.  Корекція рівноваги, удосконалення вміння орієнтуватися у просторі. |
| 3 | 14 | **Школа пересувань та стрибків**.  Ходьба на місці і в русі з правильною роботою рук та ніг, з прискоренням, початок ходьби з лівої ноги.  *Біг:* повільний біг, біг зі зміною напрямку, спеціальні вправи бігуна; „човниковий біг” 4 х 9 м (2 група); біг на швидкість 30 м (2 група), старт з трьох точок, фініш, удосконалення техніки бігу на короткі  дистанцій, повторний біг 2-4 рази (у залежності від стану зору) по 20-25 м*;* біг на витривалість до 5 хвилин; з подоланням уявлених перешкод.  *Стрибки (2* група): на одній і двох ногах на місці, з пересуванням, з поворотом на 90°, у довжину з місця, зі скакалкою на одній та двох ногах, стрибки у грі.  *Вправи на орієнтування*:  1. Виконати стрибок у довжину з місця за завданням:  - на максимальну відстань, а потім у половину сили;  - в половину сили, а потім на максимальну відстань.  2.Ходьба за звуковим сигналом.  3.Ходьба на звуковий сигнал.  4.Ходьба по прямій.  5.Ходьба по залу за завданнями вчителя.  6.Визначення відстані за звуком (до 10 м).  7.Ходьба по залу з обходом звукових перешкод.  8.Виконання визначеної кількості кроків.  *Лижи.*  Ходьба з лижами на плечі, закріплення лиж до взуття, пересування ступаючим та ковзаючим кроком, Поворот переступанням. Способи безопасного падіння. Спуск з горки у низькій стійці. Пересуватись на відстань від 500м до 1000 м. | Виконує: повільний біг до 5 хвилин, стрибок у довжину з місця, , біг на місці за 5 секунд; човниковий біг 4 Х 9 м, біг на швидкість до 30 м, спеціальні вправи бігуна на відрізках до 30 м.  Виконувати старт з трьох точок, повторний біг по 25-30 м, бігти у сполученні з ходьбою протягом 5 хвилин.  Вміє :стрибати на місці на одній і двох ногах, в просуванням вперед, з поворотом на заданий кут, зі скакалкою на одній та двох ногах.    Розуміє :поняття «півсили»,виконує завдання учителя у стрибках.  Вміє: розпізнавати напрям звукового сигналу та самостійно знаходити його у залі з заплющеними очами.  Знає як повинен одягатись учень на заняттях лижами; пояснює призначення інвентарю лижника.  Дотримується правил безпеки підчас занять лижами. Описує безпечні способи падіння. Вміє ходити з лижами на плечі, пересуватись ступаючим та ковзаючим кроком. | Досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей, корекція фізичного розвитку шляхом підвищення функціональних  можливостей організму.  Розвиток координаційних здібностей.  Збагачення словникового запасу.  Виявлення та розвиток у дитини задатків щодо відчуттів окремих модальностей.  Формування здатності до узагальненості уявлень.  Удосконалення  орієнтування у просторі. Підвищення рівню розвитку загальної работоздатності. |
| 4 | 14 | **Школа активного відпочинку.**  „У ведмедя у бору”, „Салки з присідками”, „Наздожени”, „Швидко по місцях”, „До своїх прапорців”, „М’яч сусіду”, „Влучно в ціль”, „Два морози”, „Гуси-лебеді”, „Білі ведмеді”, «Виклик номерів» | Знає, та пояснює правила ігор (3-5)  Вміє грати в названі ігри, пояснює помилки друзів. | Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану. |
| 5 | 8 | **Школа плавання.**  Підготовчі вправи плавця на сущі та у воді: «ковзання», «поплавок», « зірка». Дихальні вправи.  Ковзання на грудях, ковзання на спині, тримаючись руками робота ніг, способом «кроль» | Вміє виконувати підготовчі вправи плавця на суші; вправи: «ковзання», «поплавок», « зірка». | Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави. Загартування організму. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Сприяння розвитку фізичних якостей. |
| 6 | 11 | **Школа м’яча.**  *Вправи з великим м’ячем:* Підкидання та ловіння м’яча зі сплеском у долоні. Передача та ловіння м’яча по колу та в шеренгах.  *Вправи на орієнтування у просторі*:  1. Виконати метання малого м’яча за завданням:  - на максимальну відстань, а потім у половину сили;  - в половину сили, а потім на максимальну відстань.  Ігри та естафети з м’ячем. | Виконує: підкидання та ловіння м’яча зі сплеском у долоні.  Виконує: ловлю та передачу м’яча вправо- вліво по колу.  Точно виконує завдання учителя при метанні м’яча. | Розвиток спритності, удосконалення м’язового почуття, активізація і тренування зорових функцій у процесі виконання вправ з м’ячем. |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | | | |
| Стройові команди і прийоми:  а) команди «Розійдись!», «Коротше крок!»; «Ширше крок!;  б) поворот «Кругом!»;  в) розподіл на 1–2, по порядку. | а) | а), б) | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в) |
| Знає і виконує комплекси:  а) ранкової гігієнічної гімнастики;  б) для формування правильної постави;  в) для запобігання плоскостопості | 1 із незначними помилками | 2 із незначними помилками | 2 | 3 із незначними помилками |
| а)лазанья по гімнаст стінці  б) ходьба по колоді з різними положеннями рук  в)ходьба по гімнастичній лаві приставними кроками | не виконує жодного елемента | 1 із незначними помилками | 2 із незначними помилками | 3 із незначними помилками |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | -17  -19 | -7  -9 | -2  -4 | результат вищий за вказаний рівень |
| Танцювальні елементи на вибір:  а) поперемінний крок;  б)крок галопу;  в) крок польки | 1 | 2 | 3 із незначними помилками | 3 |
| ***Школа пересувань і стрибків*** | | | | |
| «Човниковий біг» 4 х 9 м (с) | Не виконує | 16.0с.-15.7с | 15.6с - 15.2 с. | результат вищий за безпечний рівень |
| Повільний біг до 5 хв.  дівчатка  хлопчики | 450  500 | 550  600 | безпечний рівень  600  650 | результат вищий за безпечний рівень |
| а) стрибки зі скакалкою довільним способом  б) стрибки на двох ногах с просуванням вперед, назад і поворотом на 90 | не виконує жодного елемента | 1 із незначними помилками | 1 | 2 із незначними помилками |
| Лижна підготовка  а)самостійно закріплює лижи до взуття,  б) пересування ступаючим чи ковзаючим  кроком  в) поворот переступанням;  г) спуск в основній стійці; | а) | а) б) | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в), г) із незначними помилками |
| Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики | 80  90 | 100  105 | 112  118 | результат вищий за вказаний рівень |
|  | **Школа** | **плавання** |  |  |
| а) вправа «поплавок»  б) багаторазові видихи у воду з опусканням обличчя;  в) ковзання на грудях; | а) | а), б) | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в), |
| ***Школа м’яча*** | | | | |
| Метання малого м’яча з-за голови у ціль (1х1м) з відстані 5м із 5 спроб (попадань)  хлопчики  дівчатка | 1  жодного попадання | 1 | 3  2 | 4  3 |
| Підкидання та ловіння великого м’яча зі сплеском в долоні (рази підряд) | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | | | | |
| ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | | | |
| Вміння грати і пояснити правила народних та рухливі ігри (кількість ігор) | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***Школа постави*** | | | | |
| Комплекси:  а) формування правильної постави із гімнастичною палицею;  б) для запобігання плоскостопості. | не виконує жодного | 1 | 2 із незначними помилками | 2 |

**3 к л а с**

70 годин на рік, 2 години на тиждень

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пор  № | К-сть  год. | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати |
| 1 |  | **Теоретико-методичні знання.**  Здоровий спосіб життя та його складові, поняття здоров’я; значення ранкової гігієнічної гімнастики, умови виконання вправ ранкової гімнастики, фізкульт паузи. Олімпійскі ігри стародавньої Греції. | У ч е н ь:  Характеризує поняття здоров’я, називає шкідливі звички що призводять до втрати здоров’я.  Пояснює значення ранкової гігієнічної гімнастики, виконує комплекс ранкової гігієнічної гімнастики;  Дотримується здорового способу життя,  Володіє знаннями про Олімпійські ігри стародавньої Греції | Формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами.  Вербалізація знань та уявлень про власний організм.  Збагачення словникового запасу та його конкретизація |
| 2 | 22 | **Школа культури рухів з елементами гімнастики**  *Організуючі вправи:* Поняття про правий та лівий фланг, рівняння в шерензі наліво, направо, на середину, розрахунок у шерензі, повороти на місці, розмикання та смикання, ходьба на місці з зупинкою на 2 рахунки.  *Вправи без предметів:*  Асиметричні рухи руками, основні рухи головою та тулубом, опускання на коліна та вставання без допомоги рук, перехід з упору присівши в упор лежачи (2 група). Послідовні перекати вперед та в сторону. Стійка на лопатках (2 група). Сполучення гімнастичних вправ на 8-16 рахунків.  *Вправи для формування постави та профілактиці плоскостопості:*  -вправи з утриманням вантажу;  - вправи у рівновазі;  -вправи з заплющеними очами.  *Вправи на орієнтування без зорового контролю:*  - орієнтування на звуковий сигнал;  - визначення відстані за звуком;  *Ритмічні вправи і танці.*  Ритмічна ходьба та біг у сполучення з рухами руками відповідно до характеру музики. Відтворення музичних розмірів 2/4, ¾,4/4 за допомогою оплесків у долоні. Парні та групові вправи під музику. Поняття про такт та музичну фразу. Стрибки у 1-й та 3-й позиції. Позицій рук. Танці: український народний на 32 рахунки, «сиртакі».  *Лазіння та перелізання: л*азіння по гімнастичній стінці, лазіння по похилій (до 25º) лаві. Перелізання через перешкоди вишиною до 80 см. Виси на канаті за участю ніг, лазіння по канату до 2 м вільним способом у 3-4 перехоплення, вивчення захоплення канату схресно в положення сидячи на гімнастичній лаві.  *Рівновага*.  - виконання рухів у стійці на одній нозі;  - ігри та естафети з елементами утримання рівноваги;  - розходження вдвох на гімнастичній лаві;  - ловіння м’яча стоячи на колоді;  - ходьба по колоді обличчям та спиною вперед, перемінним кроком, на носках з предметами у руках;  - ходьба по колоді з переступання через перешкоду (25-30 см) і підлізанням під перешкодою (мотузка) (70-80 см понад колодою);  - балансування гімнастичною палкою ногою;  - кружіння на 360º (720), з послідуючою ходьбою вперед | Пояснює поняття про правий та лівий фланг, рівняння в шерензі наліво, направо, на середину.  Виконує підчас уроку всі раніше вивчені стройові дії.  Виконує: комплекс вправ без предмета підчас розминки. Виконує сполучення гімнастичних вправ на 8-16 рахунків за взірцем. (наприклад з в.п. – о.с. 1) упор зігнувшись; 2) упор сидячи; 3) випад правою в упорі сидячи; 4) упор лежачи; 5) лежачи на животі; 6) перекатом вліво лягти на спину; 7-9) стійка на лопатках; 10) опустити ноги; 11) перекатом вправо лягти на живіт; 12) упор лежачи; 13) упор у випаді лівою; 14) упор присівши; 15) встати руки вгору; 16) опустити руки – в.п.  Вміє самостійно виконати комплекс з 6-7 вправ для формування правильної постави.  Вміє: виконувати рухи руками підчас ходьби та бігу відповідно характеру музичного супроводження; відтворювати оплесками на кожну чверть та кожну другу чверть музичні розміри 2/2, ¾, 4/4; визначати початок та закінчення музичної фрази.  Виконує: стрибки у 1-й та 3-й позиції ніг, український танець на 32 рахунки та «сиртакі».  Вміє: подолати смугу перешкод з перелізанням; влізти на канат довжиною 2 м, захоплювати канат схресно у положенні сидячи на гімнастичній лаві.  Виконує: естафети з лазінням, перелізанням та підлазанням (2 група).  Вміє розходитись з партнером на гімнастичній лаві; ловити м’яча стоячи на колоді, ходити по колоді різними способами; балансувати гімнастичною палкою ногою, повторювати вправи з заплющеними очами за завданням учителя; кружитись на 360 º.  Виконує гімнастичні вправи з утриманням рівноваги, тест на рівновагу | Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло.  Подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості.  Корекція координації рухів.  Розвиток аналітико-синтетичного сприйняття.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості косолапості).  Виявлення та розвиток у дитини задатків щодо відчуттів окремих модальностей.  Посилення наочності уявлень, подолання фрагментарності, посилення стійкості і постійності, формування узагальненості уявлень.  Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.  Удосконалення координаційних здібностей, підвищення рівню силових здібностей.  Корекція рівноваги, удосконалення вміння орієнтуватися у просторі |
| 3 | 13 | **Школа пересувань та стрибків**  Ходьба на місці і в русі з правильною роботою рук та ніг, з прискоренням, початок ходьби з лівої ноги, ходьба підчас прогулянок по пересіченій місцевості.  Ходьба в колоні по два з дотримання інтервалу та дистанції, з обходом перешкод ( булави, мати);  *Біг:* повільний біг на місці 2-4 рази по 30-50 с (у залежності від стану зору), прискорення, швидкий біг на місці по 4-8 с (в залежності від стану зору), біг зі зміною напрямку та темпу, спеціальні вправи бігуна; „човниковий біг» 4 х 9 м (2 група); біг на  швидкість 30 м (2 група), старт з трьох точок, фінішування, удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Відтворення відрізку шляху (10, 15, 20 м) підчас бігу та ходьби.  *Стрибки* (виконувати лише на матах чи м’якому ґрунті): на одній і двох ногах на місці, з пересуванням, з  поворотом на 90°, у довжину з місця, зі скакалкою на одній та двох ногах, стрибки у грі.  Відтворення заданої відстані у стрибках у довжину з місця.  *Лижи* . Правила поведінки школяра на уроках лижної підготовки, вибір взуття лиж та палок.  Пересування кроком ступаючим та ковзаючим. Вивчення двокрокового ходу без палок. Удосконалення повороту переступанням на п’ятках. Спуск з гірки крутизною 8º. Підйом кроком прямо та косо ступаючи. Пересування на відстань від 1000 м- 1500 м на кожному уроці. Про бігання повторних відрізків 4-5 раз по 30-40 м. | Виконує тести: біг за 5 хвилин, стрибок у довжину з місця, , біг на місці за 5 секунд; човниковий біг 4 Х 9 м, біг на швидкість до 30 м, спеціальні вправи бігуна та прискорення на відрізках до 30 м.  Виконує ходьбу у колоні по два з дотриманням дистанції та інтервалу.  Вміє під час ходьби та бігу точно відтворювати відрізок у 20 м, стрибнути з місця на максимальну відстань і у половину її; виконувати старт з трьох точок, повторний біг по 25-30 м, бігти у сполученні з ходьбою протягом 5 хвилин.  Вміє стрибати на місці на одній і двох ногах, в просуванням вперед, з поворотом на заданий кут, зі скакалкою на одній та двох ногах.  Знає назву лижного інвентарю. Дотримується правил безпеки підчас занять лижами, вміє вибрати взуття, лижи та палки  Вміє ходити на лижах на відстань до 1500 м. Спускатися з гірки у низькій стійці. Підніматися на гірку.  Виконує поворот переступанням вліво і вправо. | Досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей ;  корекція здоров’я і фізичного розвитку шляхом застосування спеціальних засобів і методів, які сприяють підвищенню функціональних можливостей, що зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи і сприяють розвитку зорово-рухового орієнтування.  Формування навичок самостійного орієнтування у макропросторі. |
| 4 | 12 | **Школа активного відпочинку**  „Салки із будиночками”, „Салки на одній нозі”, „Наздожени м’яч”, „Два морози”, „Впізнай по голосу”, „Хитра лисиця”, «Гонка м’ячів», «Мисливці та утки», «Лінійна естафета», «Влучити в ціль», «День і ніч», «Виклик номерів», «Передача м’ячів у колоні»  *Туризм*. Поняття «туризм», види туризму. | Знає вимоги до організації та проведення ігор і називає їх, володіє уміннями вибору місця ігор і підготовкою ігрового майданчика.  Вміє грати в названі ігри,використовує ігри в активному відпочинку  Називає види туризму. | Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану.  Виховання відповідальності,умінь саморегуляції. |
| 5 | 8 | **Плавання.**  Дихання у воду**.** Підготовчі вправи плавця на сущі та у воді: «ковзання», «поплавок», «зірка», плавання способом кроль на грудях | Вміє дихати у воду, плавати способом кроль на грудях.  Виконує підготовчі вправи плавця на суші, вправи: «ковзання», «поплавок», «зірка» | Формування постави. Загартування організму.  Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Сприяння розвитку фізичних якостей |
| 6 | 12 | **Школа м’яча**  *М*етання малого м’яча на дальність з місця, метання в ціль що рухається.  *Вправи з великим м’ячем:* Високі підкидання та ловіння м’яча із сплеском у долоні та іншими рухами. Передача та ловіння м’яча в парах двома руками знизу та від грудей. Удари м’ячем об стіну та ловіння його.  Удари м’ячем об підлогу та ловіння його на місти та в  русі. | Вміє метати малий м’яч з місця правою та лівою руками, влучити в ціль, що рухається.  Вміє впіймати озвучений м’яч після удару у стіну з відстані 2 м.  Вміє високо підкинути м’яч зробити поворот на 180º (або присісти і встати) та спіймати його.  Виконує передачу двома руками знизу та від грудей в парах. | Удосконалення, активізація і тренування зорових функцій у взаємозв’язку з лікувально-педагогічною роботою, Удосконалення умінь до диференціювання силивих та просторовий параметрів.  Удосконалення координації рухів рук та очей. |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | | | |
| Стройові команди і прийоми:  а)команди «Шикуйсь», «Рівняйсь», «Струнко» «Розійдись!»,  б) команди «Кроком руш»,«Коротше крок!»; «Ширше крок!;  в) повороти «Наліво», «Направо», «Кругом!»;  г) розподіл на 1–2, по порядку. | а)б) | а), б)в) | а), б), в) г)із незначними помилками | а), б), в) г) |
| Знає і виконує комплекси:  а) ранкової гігієнічної гімнастики;  б) для формування правильної постави;  в) для запобігання плоскостопості | 1 | 2 із незначними помилками | 2 | 3 із незначними помилками |
| а)лазанья по гімнаст стінці  б) ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через різні предмети  в)виси на канаті із захопленням ніг | не виконує жодного елемента | 1 із незначними помилками | 2 із незначними помилками | 3 із незначними помилками |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | -15  -17 | -5  -7 | -0  -2 | результат вищий за вказаний рівень |
| Танцювальні елементи на вибір:  а)крок галопу;  б) крок польки  в) ритмічні та танцювальні вправи на 16 рах. | 1 | 2 | 3 із незначними помилками | 3 |
| ***Школа пересувань і стрибків*** | | | | |
| а)«Човниковий біг» 4 х 9 м  б) біг високо піднімая стегно  в) біг захлестуючи голінь | 1 | 2 із незначними помилками | 2 | 3 із незначними помилками |
| Повільний біг до 5 хв.  дівчатка  хлопчики | 500  500 | 575  600 | безпечний рівень  650  750 | результат вищий за безпечний рівень |
| а) стрибки зі скакалкою довільним способом  б) стрибки на двох ногах с просуванням вперед, назад, вправо ,вліво  в) стрибки з поворотом в заданому напрямку та на заданий кут | 1 | 2 із незначними помилками | 2 | 3 із незначними помилками |
| Лижна підготовка  а) пересування ступаючим чи ковзаючим  кроком  б) поворот переступанням вправо та вліво  в) спуск в основній стійці; | а) | а) б) із незначними помилками | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в) |
| Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики | 85  95 | 105  115 | 115  125 | результат вищий за вказаний рівень |
|  | **Школа** | **плавання** |  |  |
| а) вправа «поплавок» «зірка»  б) ковзання на грудях з роботою ніг «кроль на груді»;  в)робота ніг «кроль на груді» руки на дошці | а) | а), б) | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в), |
| ***Школа м’яча*** | | | | |
| Метання малого м’яча у ціль, (1х1м) з відстані 6м із 5 спроб (попадань) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| а)підкидає великий м’яч у гору виконує поворот кругом та ловить м’яч  б) ловить м’яч після відскоку від стіни (3 рази) | не виконує жодного | 1 | 2  із незначними помилками | 2 |
|  | | | | |
| ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | | | |
| Вміння грати , пояснити правила та організувати проведення народних та рухливі ігри (кількість ігор) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***Школа постави*** | | | | |
| Комплекси:  а) ранкової гімнастики  б) для формування правильної постави  в) для профілактики плоскостопості. | 1 | 2 із незначними помилками | 2 | 3 із незначними помилками |

**4 к л а с**

70 годин на рік, 2 години на тиждень.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пор  № | К-сть  год. | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати |
| 1 |  | **Теоретико-методичні знання.**  Відродження сучасних Олімпійских ігор.Символи, ритуали і церемонії Олімпійских ігор. Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави. Фізичні навантаження та реакція на них серцево-судинної та зорової систем. | Учень:  Пояснює значення рухового режиму для формування правильної постави,  Характеризує вплив фізичного навантаження на зорову систему,  Називає особисті обмеження використання засобів фізичного виховання,  Дотримується правил безпеки на заняттях фізичною культурою,  Називає символи Олімпійскіх ігор, характеризує завдання олімпіад. | Формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами.  Вербалізація знань та уявлень про власний організм.  Збагачення словникового запасу та його конкретизація |
| 2 | 22 | **Школа культури рухів з елементами гімнастики**  *Організуючі вправи:* удосконалення вміння виконувати попередньо вивчені стройові дії, розрахунок по 3, по 4, на 6-4-2, на 9-6-3 на місці та перешикування уступами за розрахунком, повороти кругом за розділеннями, перешикування з одного кола в два, перешикування в русі у шеренгу, у колону по одному та в коло, ходьба проти ходом та по діагоналі.  *Вправи без предметів:*  Комплекси вправ на місці, в парах, в русі.  Випади вперед і в сторони. Вправи в положенні лежачи на спині і на животі, напівшпагат. Сполучення гімнастичних вправ на 8-16 рахунків.  *Вправи на орієнтування без зорового контролю:*  - орієнтування на звуковий сигнал;  - метання в озвучену ціль;  - визначення відстані за звуком;  *Ритмічні вправи і танці.*  Ритмічна ходьба та біг у сполучення з рухами руками відповідно до характеру музики. Відтворення музичних розмірів 2/4, ¾,4/4 за допомогою оплесків у долоні. Парні та групові вправи під музику. Перемінний крок вперед і с в сторону. Танці: вальс по колу по одному. Музичні ігри.  *Лазіння та перелізання: л*азіння по гімнастичній стінці, лазіння по похилій (до 25º) лаві. Перелізання через перешкоди вишиною до 90 см. Лазіння по канату у 3 прийоми,  *Рівновага*.  - виконання рухів руками у стійці на одній нозі;  - ігри та естафети з елементами утримання рівноваги;  - розходження вдвох на гімнастичній лаві;  - ловіння м’яча стоячи на колоді;  - стійка на колоді на одній нозі; перехід у стійку на одне коліно, перехід в упор присівши, кроком вперед перехід у стійку на одному коліні;  - ходьба по колоді приставним і перемінним кроком, боком і назад у сполученні з рухами рук;  - ходьба по колоді з переступання через перешкоду (25-30 см) і підлізанням під перешкодою (мотузка) (70-80 см понад колодою);  - кружіння на 720º на носках, | Виконує вивчені стройові дії за командою учителя.  Виконує комплекс вправ без предмета підчас розминки на місці, в парах, у русі; випади вперед і в сторони; в.п. – лежачи на животі – піднімання голови і тулуба, руки в сторони; в.п. – лежачи на спині – підняти зігнуті ноги, випрямити їх і опустити, махом рук сісти ноги схресно; напівшпагат з упору стоячи на колінах сполучення гімнастичних вправ на 8-16 рахунків.  Вміє виконувати рухи руками підчас ходьби та бігу відповідно характеру музичного супроводження; відтворювати оплесками на кожну чверть та кожну другу чверть музичні розміри 2/2, ¾, 4/4, грати в музичні ігри.  Виконує перемінний крок вперед і в сторону, вальс по колу.  Вміє подолати смугу перешкод з перелізанням; влізти на канат довжиною 2,5 м способом у 3 прийоми, Виконує естафети з лазінням, перелізанням та підлізанням (2 група).  Вміє розходитись з партнером на гімнастичній лаві; ловити м’яча стоячи на колоді, ходити по колоді різними способами; балансувати гімнастичною палкою на лобі, повторювати вправи з заплющеними очами за завданням учителя; кружитись на 720º на носках.  Виконує гімнастичні вправи з утриманням рівноваги, тест на рівновагу; з стійки ноги нарізно правою - перехід у стійку на одне коліно, перехід в упор присівши, кроком вперед перехід у стійку на одному коліні – встати у в.п. | Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло.  Розвиток аналітико-синтетичного сприйняття.  Подолання недоліків скутості рухів, малорухливості, невпевненості.  Корекція координації рухів.  Формування навичок самостійного орієнтування в темпі, ритмі і співвідносити їх з рухами. Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.  Удосконалення координаційних здібностей, підвищення  Корекція рівноваги, удосконалення вміння орієнтуватися у просторі |
| 3 | 16 | **Школа пересувань та стрибків**  *Біг*: біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом ніг, біг підтюпцем, „колесо”, біг в упорі, повторний біг 60-80 м 1-2 рази (1 група), 3-4 рази (2 група), повільний біг до 1000 м, передача естафетної палички у колоні.  Відтворення відрізку шляху (10, 15, 20 м) підчас бігу та ходьби;  Ходьба в колоні по два з дотримання інтервалу та дистанції, з обходом перешкод ( булави, мати);  Відтворення заданої відстані у стрибках у довжину з місця.  *Стрибки*: стрибкові вправи по 10-15 м (2 група), з місця на дальність, зі скакалкою на місці і в русі, стрибки в іграх.  *Лижи.* Догляд за лижним інвентарем.  Вивчення поперемінного двокрокового ходу з палками. Удосконалення повороту переступанням на п’ятках. Спуск з горки крутизною 8º. Підйом «ялинкою». Повороти переступанням в кінці схилу. Пересування по пересіченій місцевості на відстань від - 1500 м на кожному уроці. Пробігання повторних відрізків 4-5 раз по 40-50 м | Виконує тести: біг за 5 хвилин, стрибок у довжину з місця, метання в ціль, біг на місці за 5 секунд; човниковий біг 4 Х 9 м, біг на швидкість до 30 м, спеціальні вправи бігуна та прискорення на відрізках до 30 м стрибкові вправи до 10-15 м.  Вміє під час ходьби та бігу точно відтворювати відрізок до 30 м, стрибнути з місця на максимальну відстань і у половину її.  Виконує ходьбу у колоні по два з дотриманням дистанції та інтервалу  Вміє стрибати зі скакалкою на місці на одній і двох ногах, з просуванням вперед; передати естафетну паличку у колоні.  Знає як вибрати взуття, лижи та палки.  Дотримується правил безпеки підчас занять лижами.  Вміє ходити на лижах поперемінним двокроковим ходом на відстань до 1500 м. Підніматися на гірку способом «ялинка».  Виконує поворот переступанням | Досягнення відповідного віковим особливостям рівня розвитку рухових якостей, корекція здоров’я і фізичного розвитку; зміцнення опорно-руховий апарату, серцево-судинної і дихальної систем.  Розвиткок силових та швидкісно-силивих якостей. Удосконалення умінь диференціації  м’язових зусиль  Підвищення рівню розвитку фізичних якостей та функціональних систем організму |
| 4 | 10 | **Школа активного відпочинку.**  Вивчені ігри за підготовчий – 3 класи.  *Туризм.* Рух у похідному строю зі зміною темпу руху;  подолання умовного «болота» по купинам; вибір міста для бівуаку, назва основного спорядження туриста, техніка безпеки в туристичному поході. | Вміє грати, проводити і судити ігри вивчені у підготовчому-3 класах.  Виконує рух у похідному строю та пересування по купинам;  називає вимоги до міста під бівуак,  використовує терміни «туристичний маршрут», «рюкзак», «бівак». | Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану |
| 5 | 8 | **Плавання.**  плавання способом кроль на грудях, брас | Вміє дихати у воду, плавати способом кроль на грудях, брас.  Може плавати на відстань 25 м | Загартування організму,  формування постави. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем,сприяння розвитку фізичних якостей |
| 6 | 13 | **Школа м’яча**  *Вправи з набивним м’ячем (вагою 1 кг):* Передача м’яча з рук в руки у шерензі вправо і вліво, у колоні вліво, над головою, між ногами. Кидки м’яча двома руками знизу, з-за голови, через голову назад, між ногами назад (2 група).  *Вправи з великим м’ячем:* кидки двома руками від плеча, з-за голови. Кидки м’яча в стіну і ловля двома руками. Удари м’ячем в пол ловля двома руками в русі. Вправи з м’ячем в парах: 2-3 удари в пол, передача партнеру на місті та в русі. Ведіння м’яча правою (лівою) рукою на місті та з поворотами.  Піонер бол.  *Вправи з малим м’ячем.*  Метання малого м’яч в нерухому та рухому цідь,з місця крокуючи схресно, метання малого м’яча правою лівою рукою в ціль, що рухається. | Виконує кидки м’яча двома руками знизу, з-за голови, через голову назад, між ногами назад (2 група);  Вміє передавати м’яч двома руками від плеча, з-за голови,  Вміє упіймати озвучений м’яч після удару у стіну з відстані 3 м,  Вміє метати малий м’яч з місця крокуючи схресно, влучити в ціль, що рухається,  Вміє грати в піонербол.  Називає ігрові дії: «ловля», «передача», «пас», «подача»; амплуа ігроків «захисник», « нападаючий» | Розвиток і відновлення зоро-рухового орієнтування; активізація і тренування зорових функцій. Удосконалення орієнтування у просторі.  Виховання умінь колективних дій, збагачення активного словника.  Посилення наочності уявлень, подолання фрагментарності, посилення стійкості і постійності, формування узагальненості уявлень. |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | | | |
| Стройові команди і прийоми:  а)розрахунок на 1-3;  б) перешикування в колону;  в) перешикування в шеренгу | а) | а), б) | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в) |
| Знає і виконує комплекси:  а) ранкової гігієнічної гімнастики;  б) для формування правильної постави;  в) для запобігання плоскостопості | 1 | 2 | 3 із незначними помилками | 3 |
| а)лазанья по гімнаст стінці  б) ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через різні предмети  в)виси на канаті із захопленням ніг  г) лазіння по канату | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | -13  -15 | -5  -7 | 2  0 | результат вищий за вказаний рівень |
| Танцювальні елементи на вибір:  а)елементи українського танцю,  б) парні музичні вправи  в) ритмічні та танцювальні вправи на 32 рах. | 1 | 2 із незначними помилками | 2 | 3 із незначними помилками |
| ***Школа пересувань і стрибків*** | | | | |
| а)«Човниковий біг» 4 х 9 м  б) біг високо піднімая стегно  в) біг захлестуючи голінь | 1 | 2 | 3 із незначними помилками | 3 |
| Повільний біг до 5 хв.  дівчатка  хлопчики | 500  550 | 575  700 | безпечний рівень  675  800 | результат вищий за безпечний рівень |
| а) стрибки зі скакалкою довільним способом  б) стрибки на двох ногах с просуванням вперед, назад, вправо ,вліво  в) стрибки з поворотом в заданому напрямку та на заданий кут | 1 | 2 | 3 із незначними помилками | 3 |
| Лижна підготовка  а) пересування попеременним двокроковим ходом  б) підьом «ялинка»  в)пересувається на лижах 1200м; | Не виконує жодного | а) б) із незначними помилками | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в) |
| Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики | 100  110 | 110  120 | 120  132 | результат вищий за вказаний рівень |
|  | **Школа** | **плавання** |  |  |
| а) вправа «поплавок» «зірка» «медуза»  б)робота ніг «кроль на груді» руки на дошці  в) сполучення роботи рук «кроль на груді» і дихання | а) | а), б) | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в), |
| ***Школа м’яча*** | | | | |
| Метання малого м’яча у ціль, (1х1м) з відстані 7м із 5 спроб (попадань) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| а)ведіння м’яча правою лівою рукою на місті  б) ловля і передача м’яча в парах в ходьбі( відстань 4м.)  в) передача м’яча партнеру відскоком від підлоги | не виконує жодного | 1 | 2  із незначними помилками | 2 |
|  | | | | |
| ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | | | |
| Вміння грати , пояснити правила та організувати проведення народних та рухливі ігри (кількість ігор)  а) називає основне снарядження туриста  б) називає вимоги до міста для бівуаку  в) називає види туризму | 2  Не виконує жодного | 3  1 | 4  2 із незначними помилками | 5  2 |
| ***Школа постави*** | | | | |
| Комплекси:  а) ранкової гімнастики  б) для формування правильної постави  в) для профілактики плоскостопості. | 1 | 2 | 3 із незначними помилками | 3 |

**111.Додаток**

**Умови виконання спеціального тестування**

**для категорії дітей з порушеннями зору**

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

1. підрахунок максимальної кількості кроків у бігу на місці з високим підніманням стегон за 5 секунд;
2. розрахунок частоти кроків при бігу з інтенсивністю 70 % від максимальної;
3. учень повинен бігти з заданою метрономом інтенсивністю максимально можливий час (доки він здатний піднімати стегно до кута 80 градусів та бігти у заданому темпі). Час бігу реєструють за допомогою секундоміру. Результат оцінюється у секундах.

Тест “Стійка на одній нозі” проводиться за методикою Бондаревського

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

Тест “Точність рухів”. В даному випадку пропонується проводити оцінку точності рухів у плечовому суглобі. Для цього учень стає спиною до стіни та виконує відведення руки до кута у 45º, торкаючись вимірювальної планки спочатку з відкритими очима, а потім з заплющеними. Різниця між цими вимірюваннями і характеризує точність рухів.

Тест “Стрибок догори” виконується наступним чином:

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

Тест “Метання в ціль”. Ціль повинна мати наступний вид: квадрат 1м Х 1м, який містить ще три квадрати розміром 75см Х 75см, 50см Х 50см и 25см Х 25см. Центральний квадрат бажано виділити яскравим кольором. Слабозорі діти виконують метання малого м’яча, а сліпі – мішечків з піском. При цьому для сліпих дітей дається декілька тренувальних спроб виконання вправи, коли вчитель допомагає учню і корегує його дії.

# Орієнтовні показники розвитку фізичних якостей слабозорих учнів підготовчого класу( 7 років)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Швидкість Частота рухів ніг за 5 секунд (разів) | Х  Д | 16  16 | 14  14 | 11  11 | 8  8 |
| Витривалість Біг за 5 хвилин (м) | Х  Д | 625  625 | 550  550 | 475  475 | 400  400 |
| Гнучкість Нахил тулуба вперед (см) | Х  Д | +2  +5 | 0  +2 | -5  -3 | -15  -12 |
| Сила Піднімання в сід за 1 хвилину(разів) | Х  Д | 22  22 | 17  17 | 15  15 | 12  12 |
| Спритність Метання малого м’яча в ціль з відстані 4 м (очки) | Х  Д | 10  10 | 8  8 | 5  5 | 2  2 |
| Швидкісно-силові якості Стрибок у довжину з місця (см) | Х  Д | 110  110 | 106  106 | 100  90 | 70  80 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники рівня спеціальної підготовленості**  Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Точність відтворення часового параметру (с) | Х  Д | 1,2  1,2 | 1,7  1,7 | 2,3  2,3 | 3  3 |
| Рівновага (с) | Х  Д | 10  10 | 7  7 | 4  4 | 1  1 |
| Точність рухів (º) | Х  Д | 3,0  3,0 | 4,0  4,0 | 5,0  5,0 | 6,0  6,0 |
| Ходьба до цілі (см) | Х  Д | 100  100 | 110  110 | 130  130 | 150  150 |

# Орієнтовні показники розвитку фізичних якостей слабозорих учнів підготовчого класу( 8 років)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Швидкість Частота рухів ніг за 5 секунд (разів) | Х  Д | 16  16 | 14  14 | 12  12 | 10  10 |
| Витривалість Біг за 5 хвилин (м) | Х  Д | 675  675 | 600  600 | 525  525 | 450  450 |
| Гнучкість Нахил тулуба вперед (см) | Х  Д | 0  +2 | -2  0 | -7  -5 | -17  -15 |
| Сила Піднімання в сід за 1 хвилину(разів) | Х  Д | 24  24 | 20  19 | 18  17 | 16  14 |
| Спритність Метання малого м’яча в ціль з відстані 4,5 м (очки) | Х  Д | 10  10 | 8  8 | 5  5 | 2  2 |
| Швидкісно-силові якості Стрибок у довжину з місця (см) | Х  Д | 112  112 | 110  110 | 105  100 | 85  80 |

**Показники рівня спеціальної підготовленості**

## 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Точність відтворення часового параметру (с) | Х  Д | 1,1  1,1 | 1,6  1,6 | 2,2  2,2 | 2,9  2,9 |
| Рівновага (с) | Х  Д | 30  30 | 17  18 | 8  13 | 2  5 |
| Точність рухів (º) | Х  Д | 2,5  2,5 | 3,5  3,5 | 4,5  4,5 | 5,0  5,0 |
| Ходьба до цілі (см) | Х  Д | 90  90 | 100  100 | 120  120 | 140  140 |

# Орієнтовні показники розвитку фізичних якостей слабозорих учнів підготовчого класу( 9 років)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Швидкість Частота рухів ніг за 5 секунд | Х  Д | 16  16 | 15  15 | 13  13 | 10  10 |
| Витривалість Біг за 5 хвилин (м) | Х  Д | 750  700 | 650  625 | 575  550 | 500  450 |
| Гнучкість Нахил тулуба вперед (см) | Х  Д | -2  0 | -4  -2 | -9  -7 | -19  -17 |
| Сила Піднімання в сід за 1 хвилину (разів) | Х  Д | 31  27 | 24  22 | 19  18 | 15  14 |
| Спритність Метання малого м’яча в ціль з відстані 5 м | Х  Д | 10 | 8 | 5 | 2 |
| **Швидкісно-силові якості**  Стрибок у довжину з місця (см) | Х  Д | 120  114 | 118  112 | 110  105 | 80  90 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники рівня спеціальної підготовленості**  Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Рівновага | Х  Д | 35  30 | 18  19 | 8  14 | 2  8 |
| Точність рухів (º) | Х  Д | 0,5  0,5 | 1  1 | 5  5 | 10  10 |

# Орієнтовні показники розвитку фізичних якостей слабозорих учнів підготовчого класу( 10років)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Швидкість Частота рухів ніг за 5 секунд | Х  Д | 18  18 | 17  17 | 15  15 | 12  12 |
| Витривалість Біг за 5 хвилин (м) | Х  Д | 850  750 | 750  650 | 650  575 | 500  500 |
| Гнучкість Нахил тулуба вперед (см) | Х  Д | 0  +2 | -2  0 | -7  -5 | -17  -15 |
| Сила Піднімання в сід за 1 хвилину (разів) | Х  Д | 32  30 | 28  25 | 23  20 | 18  16 |
| Швидкісно-силові якості Стрибок у довжину з місця (см) | Х  Д | 126  118 | 124  116 | 120  110 | 105  95 |
| **Спритність**  Метання малого м’яча в ціль з відстані 5,5 м | Х  Д | 10 | 8 | 5 | 2 |

## 

## 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники рівня спеціальної підготовленості**  Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Рівновага | Х  Д | 35  33 | 20  20 | 8  14 | 2  8 |
| Точність рухів (º) | Х  Д | 0,5  0,5 | 1  1 | 5  5 | 10  10 |

# Орієнтовні показники розвитку фізичних якостей слабозорих учнів підготовчого класу( 11 років)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| Швидкість Частота рухів ніг за 5 секунд (разів) | Х  Д | 20  20 | 19  19 | 17  17 | 15  15 |
| Витривалість Біг за 5 хвилин (м) | Х  Д | 900  750 | 800  675 | 700  575 | 550  500 |
| Гнучкість Нахил тулуба вперед (см) | Х  Д | +2  +4 | 0  +2 | -5  -3 | -15  -13 |
| Сила Піднімання в сід за 1 хвилину (разів) | Х  Д | 33  30 | 29  27 | 24  22 | 19  17 |
| Спритність Метання малого м’яча в ціль з відстані 6,0 м (очки) | Х  Д | 10  10 | 8  8 | 5  5 | 2  2 |
| **Швидкісно-силові якості**  Стрибок у довжину з місця (см) | Х  Д | 138  124 | 132  120 | 120  115 | 115  105 |

## 

## 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показники рівня спеціальної підготовленості**  Види випробувань | Стать | Рівні, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початков. |
| Точність відтворення часового параметру (с) | Х  Д | 0,8  0,8 | 1,3  1,3 | 1,9  1,9 | 2,6  2,6 |
| Рівновага (с) | Х  Д | 40  35 | 25  21 | 12  15 | 3  9 |
| Точність рухів (º) | Х  Д | 1,2  1,2 | 2,1  2,1 | 3,1  3,1 | 3,5  3,5 |
| Ходьба до цілі (см) | Х  Д | 75  75 | 85  85 | 100  100 | 115  115 |
| Вправи за вибором школи | Х  Д | 12-10  12-10 | 9-7  9-7 | 6-4  6-4 | 3-1  3-1 |