|  |
| --- |
| Міністерство освіти і науки УкраїниДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО»ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ |
| **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5 -9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СЛІПИХ ТА ЗІ ЗНИЖЕНИМ ЗОРОМ**Фізична культурадля дітей зі зниженим зором**5 клас****Укладачі: Шеремет Б.Г.** к.п.н., професор, директор Інституту фізичної культурита 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 дітей зі зниженим зором;**Міхєєва Н.І.** – вчитель фізичної культури школи-інтернату № 87 м. Одеси для дітей зі зниженим зором. |
| Одеса - 2014 |

Програма з предмету «Фізична культура» розроблена для вчителів фізичної культури і вихователів загальноосвітніх шкіл, спеціальних дитячих закладів, шкіл-інтернатів МОН України. У програмі відображений змістовий і корекційно-розвивальний матеріал для учнів зі зниженим зором 5-го класу

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 5 клас 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 ранньому попередженню і запобіганню вторинних порушень, їх корекції та подоланню засобами фізичного виховання.

Фізична культура є важливою складовою частиною системи освіти та виховання учнів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей зі зниженим зором. Завданнями 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» є рухова активність, спрямована на формування і удосконалення у 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 корекційної-педагогічного впливу на слабо зору дитину, розвивальний характер навчання та виховання.

В зміст навчальної програма закладена інваріантна (обов’язкова) та варіативна складова. До інваріантної частини відносяться теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Не залежно від обраного виду діяльності, який вчитель реалізує на уроках фізичної культури, 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.

Наприклад: туризм - 14 годин, легка атлетика – 16 годин, гімнастика 20 – годин, баскетбол – 20 годин.

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.

***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 зі зниженим зором 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.

**Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей**

***5 клас***

| **Показники фізичних якостей** | **Рівень компетентності** |
| --- | --- |
| **Низький** | **середній** | **достатній** | **Високий** |
| **Швидкість:**Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 7,2 | 7,2 | 6,8 | 6,2 |
| Дівч. | Більше 7,5 | 7,5 | 7,0 | 6,6 |
| **Витривалість:** рівномірний біг без урахування часу (м) | Хл. | До 600 | 600 | 800 | 1000 |
| Дівч. | До 500 | 500 | 800 | 1000 |
| **Гнучкість:** нахил ту­луба вперед із поло­ження сидячи (см) | Хл. | -5 і нижче | -3 | 0 | 2 |
| Дівч. |  0 і нижче | 2 | 4 | 6 |
| **Сила:** підтягування (кількість разів) | Хл. у висі лежачи  | 7 і нижче | 8 | 12 | 15 |
| Дівч. у висі лежачи | 1 | 2 | 4 | 6 |
| Згинання та розги­нання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. від підлоги |  2 | 3 | 4 | 6 |
| Дівч. від лави |  1 | 2 | 3 | 4 |
| **Спритність:** човни­ковий біг 4×9 м (с) | Хл. | 13,4 | 13,0 | 12,4 | 11,8 |
| Дівч. | 14,5 | 13,8 | 13,2 | 12,6 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. |  100 і нижче | 100 | 120 | 145 |
| Дівч. | 90 і нижче | 95 | 105 | 120 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | 12 і нижче | 13 | 19 | 24 |
| Дівч. | 8 | 9 | 11 | 14 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | 8 і нижче | 9 | 14 | 17 |
| Дівч. | 7 і нижче | 8 | 13 | 16 |

**Орієнтовні навчальні нормативи по розділам програми**

**«Фізична культура» 5 клас**

|  |  |
| --- | --- |
| **Навчальні нормативи** | **Рівень навчальних досягнень учнів** |
| низький | середній | достатній | високий |
| **Гімнастика** |
| Підтягування (кількість разів) | Хл. у висі | до 2 | 2 | 3 | 4 |
| Дівч.у висі лежачи | до 3 | 3 | 6 | 8 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи(кількість разів) | Хл. від підлоги | до 4 | 4 | 7 | 10 |
| Дівч. від лави | до 4 | 4 | 6 | 8 |
| Нахил уперед з положення сидячи(см) | Хл. | до 2 | 2 | 3 | 5 |
| Дівч. | до 5 | 5 | 7 | 10 |
| Піднімання тулоба в сід за 30с | Хл. | до 10 | 10 | 20 | 28 |
| Дівч. | до 9 | 9 | 18 | 27 |
| Знати назви та будови фігур | Хл. | 1-4 | 5-7 | 8-11 | 12-15 |
| Дівч. |
| **Легка атлетика** |
| Біг 30м (с) | Хл. | Більше 7,2 | 7,2 | 6,8 | 6,2 |
| Дівч. | Більше 7,5 | 7,5 | 7,0 | 6,6 |
| Рівномірний біг(без урахування часу) (м) | Хл. | До 600 | 600 | 800 | 1000 |
| Дівч. | До 500 | 500 | 800 | 1000 |
| Стрибок у довжину с місця(см) | Хл. | 100 | 100 | 120 | 145 |
| Дівч. | 90 | 95 | 105 | 120 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 12 | 13 | 19 | 24 |
| Дівч. | До 8 | 9 | 11 | 14 |
| **Баскетбол**  |
| 6 кидків м’яча(міні баскетбольного або волейбольного) у кошик однією рукою від плеча,двома руками від грудей(дівчата), стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита (кількість влучень) | Хл. | Жодного влучного кидка | 1 | 2 | 3 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 |
| 6 передач м’яча у накреслене на стіні коло (діаметр 60см) на рівні грудей учня з відстані 3 м | Хл. | Жодної правильно виконаної передачі | 1 | 3 | 4 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 |
| **Гандбол** |
| Передача(кидок)гандбольного м’яча на дальність(м) | Хл. | До 7 | 8 | 10 | 12 |
| Дівч. | До 5 | 6 | 8 | 10 |
| Ведення гандбольного м’яча 15м (с) | Хл. | Більше 4,5 | 4,4 | 4,1 | 3,9 |
| Дівч. | Більше 5,0 | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| **Настільний теніс** |
| Жонглювання ракетного м’яча для настільного тенісу | Хл. | 25 | 30 | 40 | 45 |
| Дівч. | 20 | 35 | 30 | 35 |
| Виконання серії поштовхових ударів з партнером | Хл. | 15 | 18 | 21 | 24 |
| Дівч. | 12 | 15 | 18 | 21 |
| **Туризм** |
| Роз’яснення термінів маршрут, рюкзак, бівуак | Хл. | Жодного терміну правильно | 1 правильно або 2 з помилкою | 2 правильно або 1 з помилкою | 3 терміни без помилки |
| Дівч. |
| Подолання умовного болота за допомогою купин 9 м (8 купин, діам. 30-40 см) (с) | Хл. | Більше 11 | 11 | 9 | 7 |
| Дівч. | Більше 12 | 11 | 10 | 9 |
| **Лижна підготовка** |
| Проходження дистанції без урахування часу (м) | Хл. | 800 | 1100 | 1300 | 1600 |
| Дівч. | 500 | 800 | 1100 | 1400 |
| Виконання ковзного кроку на відрізку 10м (к-кість кроків) | Хл. | Більше 13 | 11-13 | 8-10 | 6-7 |
| Дівч. | Більше 14 | 12-14 | 9-11 | 7-8 |
| Сходження в гору «драбинкою» прямо (1 спроба) | Хл. | 3 помилки і більше | 2 помилки | 1 помилка | Без помилок |
| **Плавання** |
| Ковзання на грудях | Хл. | Неправильне положення тулуба («плавання стоячи») | Руки та ноги недостатньо витягнуті | Голова сильно занурена у воду | Помилки відсутні |
| Дівч. |
| Ковзання на спині | Хл. | Ковзання «сидячи» | Недостатнє витягування тіла, рук, ніг | Неправильне положення голови(занадто закинута) | Помилки відсутні |
| Дівч. |
| Ковзання на грудях з роботою ніг (м) | Хл. | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Дівч. |
| Ковзання на спині з роботою ніг (м) | Хл. | 10 | 15 | 20 | 25 |

**5 к л а с**

70 годин на рік, 2 години на тиждень.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пор№ |  | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати |
| 1 |  | **Теоретико-методичні знання.**Сучасні Олімпійські ігри: символи, девіз, Олімпійський вогонь. Загальна характеристика здорового способу життя. Поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Правила безпеки на уроках та під час позакласних фізкультурних заходів. | Учень:Характеризує здоровий спосіб життя;поняття фізичного розвитку та фізичної підготовленості; пояснює вплив фізичного навантаження на зорову систему иназиває особисті обмеження використання засобів фізичного виховання;дотримується правил безпеки на заняттях фізичною культурою.Називає символи та девіз Олімпійських ігор, розуміє значення «олімпійського вогню». | Формування в учнів мотивації до занять фізичними вправами, як засобу укріплення здоров’я.Вербалізація знань та уявлень про власний організм.Збагачення словникового запасу та його конкретизація, розширення знань про оточуючий світ |
| 2 |  | **Гімнастика.***Стройові 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 в русі у шеренгу, у колону по одному та в коло.*Загальнорозвиваючи вправи без предметів:*Вправи руками і головою, вправи тулубом: нахили повороти ; рухи ногами. Комплекси вправ на місці, в парах, в русі. Сполучення гімнастичних вправ на 12-20 рахунків.*Акробатичні елементи*Вправи із сидячого положення, лежачи на спині і на животі, напівшпагат, лежачи на животі «корзинку» *Вправи на орієнтування без зорового контролю:* - орієнтування на звуковий сигнал;- метання в озвучену ціль;*Ритмічні вправи і танці.* Ритмічна ходьба та біг у сполучення з рухами руками відповідно до характеру музики. Парні та групові вправи під музику. Перемінний крок вперед і с в сторону. Танці: вальс по колу по одному та в парах. 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,  *Вправи у рівновазі**-* виконання комплексу вправ на носках, - 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); | Виконує: вивчені стройові дії за командою учителя; перешикування із колони по одному в колону по 4-ри дробленням і зведеннямВиконує комплекс вправ без предмета підчас розминки на місці, в парах, у русі; випади вперед і в сторони Сполучення гімнастичних вправ на 12-20 рахунків.Виконує перехід із присіду на п’ятах із нахилом в упор лежачи на стегнах; перехід із присіду в присід зігнувши ноги та в присід кутом; перехід із присіду в упор сидячи ззаду, напівшпагат з упору стоячи на колінах. Вміє виконувати рухи руками підчас ходьби та бігу відповідно характеру музичного супроводження; кроки вальсу по колу, грати в музичні ігри.Вміє подолати смугу із 5-6 перешкод з перелізанням, підлізанням; влізти на канат довжиною 3-4 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 переступаючи через предмети. Виконує гімнастичні вправи з утриманням рівноваги, 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 **гнучкості,**скутості рухів, малорухливості, невпевненості. Корекція **координації** рухів, розвиток гнучкостіКорекція **швидкісно-силових** якостейФормування навичок самостійного орієнтування в темпі, ритмі і співвідносити їх з рухами. Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання **координаційних** здібностей. Удосконалення к**оординаційних** здібностей, **спритності.**Корекція рівноваги, удосконалення вміння орієнтуватися у просторі |
| 3 |  | **Легка атлетика.***Біг*: біг з високим підніманням стегна, біг з закиданням ніг, біг «підтюпцем», „колесо”, біг в упорі, повторний біг 50-60 м 1-2 рази (1 група), 3-4 рази (2 група), повільний біг до 1000 м, передача естафетної палички у русі.Відтворення відрізку шляху (10, 15, 20 м) підчас бігу та ходьби; зміна темпу руху по завданню.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.*Вправи з малим м’ячем.*Метання малого м’яч в нерухому та рухому ціль,з місця крокуючи схресно, метання малого м’яча правою лівою рукою в ціль, що рухається.**Лижна підготовка***.* 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 :спеціальні вправи бігуна та прискорення на відрізках до 30 м передачу естафетної палички у русі.Вміє: під час ходьби та бігу відтворювати відрізок до 30 м, стрибнути з місця на максимальну відстань і у половину її.Вміє стрибати зі скакалкою на місці на одній і двох ногах, з просуванням вперед; виконує стрибкові вправи до 10-15 м.Вміє метати малий м’яч з місця крокуючи схресно, влучити в ціль, що рухається,Вміє :вибрати взуття, лижи та палки.Дотримується :правил безпеки підчас занять лижами.Виконує:переміщення на лижах поперемінним двокроковим ходом на відстань до 1500 м., підйом способом «ялинка», «дробинка»; спуск в низький стойці, 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. Розвиток **силових та швидкісно-силових** якостей. Удосконалення **спритності** та умінь диференціаціїм’язових зусильПідвищення рівню розвитку фізичних якостей (**витривалості**) та функціональних систем організму. Розширення знань про загартування. |
| 4 |  | **Туризм.**Види природних перешкод, вимоги до взуття туриста.Рух у похідному строю зі зміною темпу руху та із рюкзаком;подолання горизонтальних та вертикальних перешкод; назва основного спорядження туриста, укладка рюкзаку, техніка безпеки в туристичному поході. | Називає: види природних перешкод.Здійснює: рух у похідному строю з дотриманням дистанції; подолання смуги (3-4) перешкод. Розповідає вимоги до взуття туриста. Демонструє укладку рюкзаку. | Розширення словникового запасу та знань про оточуючий світ, корекція **спритності.** |
| 5 |  | **Плавання.** Безпека життєдіяльності та правила поведінки у басейні.Техніка рухів ніг і рук кролем на грудях та кролем на спині, узгодження рухів рук і ніг кролем на спині та кролем на грудях.Плавання кролем на спині та кролем на грудях. | Виконує: на суші імітаційні вправи. як при плаванні кролем на грудях та на спині, узгоджує їх з диханнямВміє: дихати у воду, виконує ковзання «зірочку»,»медузу», вправи ногами у бортика, плавати любим способом на відстань 25 м. |  Загартування організму,удосконалення постави. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, укріплення дихальних м’язів,сприяння розвитку **фізичних якостей.** |
| 6 |  |  **С П О Р Т И В Н І І Г Р И****Баскетбол.**Поняття про техніку гри. Основні правила гри.Правила безпеки на баскетбольних заняттях.*Спеціальна фізична підготовка.* Переміщення із різних в.п., «човниковий біг», вправи для розвитку сили рук та тулуба, рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками.*Техніко-тактична підготовка:*стійки баскетболіста, зупинки двома кроками,кидки м’яча однією рукою від плеча,двома руками від грудей з місця та в русі. Вправи з м’ячем в парах: ловля та передача на місті та в русі. Ведіння м’яча правою (лівою) рукою на місті та в русі, з обведенням предметів.**Гандбол.**Поняття про техніку та основні елементи гри. Амплуа гравців в гандболі. Правила безпеки на заняттях з гандболу.*Техніко-тактична підготовка:* пересування бігом , бігом спиною вперед, приставними кроками, зупинка двома кроками, ведіння м’яча правою (лівою) рукою на місті та в русі, з обведенням предметів, ловлення м’яча двома руками, кидок м’яча зігнутою рукою зверху,кидок в ціль правою та лівою рукою, передача м’яча однією та двома руками з місця.**Городки.**Поняття про городки. Місце занять та інвентар. Назва фігур та правила гри. Правила безпеки під час занять городошним спортом.*Спеціальна фізична підготовка:* спеціальні бігові вправи, вправи для метань, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. Рухливі ігри та естафети:«Вовк і кози», «Переправа через річку», «Хвіст» та ін.*Техніко-тактична підготовка:* ігрова стійка городошника; захват ручки бітки, махи вперед-назад прямою та зігнутою рукою з биткою, відведення руки в сторону;визначення відстані до цілі.**Настільний теніс.**Історія розвитку настільного тенісу. Українські тенісисти та їх здобутки. Умови діяльності та інвентар для настільного тенісу. Правила безпеки під час занять настільним тенісом.*Спеціальна фізична підготовка:* ходьба і біг боком і спиною вперед, на півзігнутих ногах, зі швидкою зміною напрямку руху по свистку, по ломаній лінії та з оббіганням предметів; присідання стрибки та підстрибування. Імітаційні вправи руками:обертальні рухи кистю повільні та максимальні, імітація ударів і подач, махи руками. Вправи для розвитку швидкості реакції.*Техніко-тактична підготовка:* стойка тенісиста її різновиди; хватка ракетки, види хваток; різновиди переміщення тенісиста; жонглюванням м’ячем на місті та в русі; поштовховий удар,подача та прийом подачі. Навчальна гра. |  Учень називає: основні елементи баскетболу і розкриває сутність ігри.Виконує: пробігання відрізків із різних в.п. за певним сигналом, бере участь у іграх з елементами баскетболу.Володіє ловленням і передачею м’яча на місті та в русі.Виконує кидки м’яча двома руками від грудей, одною рукою від плеча, зупинку в два кроки. Дотримується правил безпеки на уроках баскетболу.Учень називає основні елементи ігри, амплуа гравців та їх призначення.Дотримується правил безпеки на ігровому полі.Виконує: пересування, зупинку двома кроками, ведіння м’яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль.Володіє передачею м’яча однією та двома руками на місті.Учень володіє поняттям про городки,розповідає про місце занять та інвентар для городошного спорту.Називає фігури: «Гармата»,»Зірка»,» Криниця»,»Артилерія», «Кулеметне гніздо», «Вартові», «Тир», «Вилка», «Стрілка», «Колінчатий вал», «Ракета рак», «Серп», «Літак», «Закритий лист» та побудову деяких із них.Дотримується правил безпеки на ігровому полі.Виконує :біг з закиданням гомілок, з високим підніманням стегна, повторний прискорений біг, метання малого м’яча в горизонтальну та вертикальну ціль.Володіє :стойкою городошника, виконує захват ручки бітки і демонструє опанування биткою.Характеризує: історію розвитку настільного тенісу та здобутки українських спортсменів.Володіє знаннями про об’єктивні умови діяльності в настільному тенісі та основний інвентар.Виконує: ходьбу та біг боком і спиною вперед, швидку зміну напрямку руху за сигналом.Володіє пересуваннями в 3-х метровій зоні, основними стійками тенісиста, способами тримання ракетки.Виконує : жонглювання м’ячем відкритою та закритою сторонами ракетки на місті та в русі;поштовхів удар, подачу та прийом подачі. | Розвиток і відновлення зоро-рухового орієнтування; активізація і тренування зорових функцій. Удосконалення орієнтування у просторі. Виховання умінь колективних дій, збагачення активного словника.Корекція психоемоційного стану, розвиток **спритності та швидкісно-силових** якостей.Розширення словникового запасу, тренування пам’яті, корекція **швидкісно-силових** здібностей та зорових реакцій.Розвиток **силових здібностей** верхнього плечового поясу та зоро-моторних операцій.Тренування зорово-моторних операцій, розвиток **сили кисті** та кистьової моторики. Корекція **спритності,** швидкості мислення та реакції, виховання умінь регуляції психічних процесів.  |