|  |
| --- |
| **МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ****ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО»****ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ** |
| **НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5 -9 (10) КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙСЛІПИХ ТА ЗІ ЗНИЖЕНИМ ЗОРОМ**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**для дітей зі зниженим зором****6-7 класи****Укладачі: Шеремет Б.Г.** к.п.н., професор, директор Інституту фізичної культури та реабілітації Південноукраїнського державного педагогічного інституту ім. К.Д. Ушинського;**Начинова О.В.** к.п.н., доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ПНПУ імені К.Д.Ушинського**Міхєєва Н.І. –** вчитель фізичної культури школи-інтернату № 87 м. Одеси |
| **Одеса - 2015** |

Програма з предмету «Фізична культура» рекомендована учителям фізичної культури загальноосвітніх шкіл та шкіл-інтернатів для дітей зі зниженим зором, методистам фізичної культури інших освітньо-виховних установ. Програма відображає змістовний, корекційно-розвивальний та нормативний матеріал для учнів з порушеним зором певного року навчання.

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 слабозорих учнів 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 спеціальної школи для дітей з порушеннями зору. Задачами фізичного виховання у школі для слабозорих 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 фізичною культурою учень повинен мати певний рівень загальної фізичної підготовки, що є обов’язковою умовою розвивального впливу засобами фізичного виховання.

Навчальна програма реалізується в продовж 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 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.

**6 КЛАС**

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

**Навчальний матеріал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Навчальні досягнення учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| **І** | **Теоретико-методичні знання** |
|  |  Характеристика і складові здорового способу життя, шкідливі звички та їх вплив на здоров’я. Фізичний розвиток і особливості функціонального стану організму в підлітковому віці. Основи самоконтролю під час занять фізичними вправами, правила безпеки при виконанні фізичних вправ.Олімпійські ігри: термін проведення, символи, девіз.  | **Учень:** **наводить** приклади складових здорового способу життя, **розповідає**  правила безпеки при виконанні фізичних вправ;**знає** періодичність проведення, девіз і символи Олімпійских ігор, **розуміє**  вплив шкідливих звичок на організм людини | Формування в учнів позитивної мотивації до занять фізичними вправами, профілактика тютюнопаління. Поглиблення знань про власний організм і особливості його функціонування. Розширення знань в галузі спорту, збагачення словникового запасу, розвиток памяті. |
| **ІІ** | **Засоби фізичної підготовки** |
| **1** | **Гімнастика** |
|  | *Теоретична підготовка.*Вплив гімнастичних вправ на організм людини;поняття страховки та самостраховки; гімнастичні снаряди.*Стройові вправи:* Шикування за командою вчителя, разрохунок по 2,3,4; перешикування на місті та в русі, повороти.*Загальнорозвиваючи вправи**елементи акробатики**ритмічні вправи і елементи танців**вправи у рівновазі:* *-на колоді**Лазіння і перелізання**Виси і упори (на низький перекладині 95см)*  | **Учень: пояснює** вплив ранкової гімнастики на організм школяра; **розуміє** можливість профілактики порушень постави засобами гімнастики;  **називає** 2-3 гімнастичних снаряди ( обладнання) і може пояснити особливості їх використання **.****Знає і виконує:**- шикування в шеренгу, в колону по одному, в коло, повороти «Праворуч!», «Ліворуч!» «Кругом».*-* перешикування за командою вчителя.**Розуміє і** **виконує:** вправи без предмета під час розминки за командою вчителя на місті на 4 – 8 рахунків із різних вихідних положень; вправи в русі на 4 рахунка;сполучення гімнастичних вправ, парні вправи. **Називає** основні види рухів (повороти, наклони, присідання, махи) **Знає і виконує:** комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості; виконує за взірцем:- сіди (ноги нарізно, на п’ятах, зігнувши ноги); - упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах); - вправи з предметамиВиконує елементи акробатики: - групування (сидячи, лежачи), перекати в групуванні, напівшпагат;- акробатичний комплекс 3-4 вправи.**Знає і використовує:** назвивправ «шпагат», «напівшпагат», «корзинка», «упор сидячи ззаду».Ритмічна ходьба і біг, виконання парних та групових вправ під музику.**Учень вміє** виконувати певні рухи у відповідності з характером музики, танцювальні кроки вальсу, польки. **Виконує** вправи з предметами ( гімнастична палиця, обруч) на носках;ходьбу по гімнастичній лаві з виконанням вправ руками,з переступанням через предмети; **вміє** ходити по колоді звичайним кроком і боком з різними положеннями рук; виконання вправ на колоді ( упор присівши, стойка на одній нозі руки в сторони, з переступанням через предмет). **Учень виконує: -** лазіння по гімнастичній стінці довільним способом в різних напрямах;- перелізання через перешкоду, висотою 80-90см довільним способом; підлізання під перешкодою; -лазіння по канату у 3 прийоми на 2-4 м.;**знає** і правильно використовує дієслова: заліз, переліз, підліз, проліз,зліз,недоліз.**Дотримується** правил безпеки під час виконання вправ на снарядах.**Учень виконує** : згинання на розгинання рук в упорі від гімнастичної лави. На перекладині: із віса стоячи - віс присівши,- поштовхом двох ніг – упор, прогнутись зафіксувати – перехід в і.пХлопці. Підтягування із виса на високий перекладині. Орієнтовний комплекс на низький перекладині: із виса стоячи махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор,- махом назад зіскок (2гр.)Дівчата: із виса лежачи на низький перекладині: почергові підйоми та відведення ніг, підтягування, вис прогнувшись. | Розвиток уваги, послідовності під час виконання рухових завдань; Актуалізація знань, закріплення спеціальних термінів,формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості).Корекція гнучкості та спритності.Формування звичок здорового способу життяУдосконалювання окоміру, точності просторово-силових і часових диференційовань.Корекція темпо-ритмічних характеристик руху, розширення сенсорного досвіду.Розвиток сміливості, впевненості.Корекція координаційний якостейКорекція силових якостей і спритності. Удосконалення умінь диференціації силових зусиль, формування практичних рухових умінь.Розширення граматичної компетентності. |
| **2.** | **Легка атлетика** |
|  | *Теоретична підготовка.*Оздоровчий вплив ходьби та бігу; види легкої атлетики; місця проведення змагань.*Біг 30м.,60м., старт, стартовий розгін**Стрибки:* *зі скакалкою;* *у довжину з місця**Метання м’яча на дальність*    | **Учень характеризує** оздоровчі можливості ходьби і бігу;  **називає** 2-4 вида легкої атлетики та пояснює характеристику їх рухової діяльності. **Виконує***:* спеціальні вправи бігуна: із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку; - «човниковий» біг 4 х 9 м; - біг із високого старту 30 м. і 60м .- повторний біг- чергування ходьби та бігу до 800 м;**знає і виконує** положення високого старту, команди:«На старт», «Увага», «Марш» **Дотримується** правильної постави під час ходьби та бігу;**Учень виконує***:*Стрибки із просуванням уперед, назад, правим та лівим боком, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом;* зістрибування з висоти 20 – 40 см.
* настрибування (висота 10-30см)

*зі скакалкою:*- стрибки на двох ногах, з ноги на ногу обертаючи скакалку вперед;*у довжину з місця*- стрибки у довжину з місця поштовхом однієї і двох ніг;- стрибки у довжину з розбігу 5-6 кроків.**Знає і пояснює** безпечні умови виконання стрибкових вправ**дотримується** правил безпеки під часвиконання стрибкових вправЗнає і правильно використовує дієслова стрибає, підстрибує, перестрибує, зістрибує, настрибує.**Учень виконує:** вправи підготовчі до метання;- метання м’яча із-за голови, стоячи на місці; - метання м’яча у вертикальну ціль з відстані 3–5 м;- метання м’яча на дальність.**Пояснює і дотримується** правил безпеки під час метання м’яча. | Корекція недоліків у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.Розширення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних рухів.Корекція швидкості, витривалості.Корекція швидкісно-силових якостей та координації рухів, збагачення рухового прикладного досвіду.Збагачення словника та розвиток мовлення. Розвиток психомоторики.Збагачення рухового досвіду, корекція показників спритності та сили верхніх кінцівок. |
| **3.** | **Спортивні ігри** |
|  | ***Баскетбол.****Теоретична підготовка.*Поняття про техніку гри, правила гри; гігієна тіла, одягу, взуття; правила безпеки на уроках баскетболу.*Спеціальна фізична підготовка.*Спеціальні вправи в переміщенні, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, спритності.*Техніко- тактична підготовка*.Пересування зупинки, повороти; ведення м’яча; ловлення і передачи м’яча; кидки м’яча; подвійний крок.***Гандбол****Теоретична підготовка.*Поняття про техніку гри, правила гри; правила поводження на змаганнях; правила безпеки на заняттях гандболом. Штрафний та вільний кидок*Спеціальна фізична підготовка.*Спеціальні вправи в переміщенні, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, спритності.*Техніко- тактична підготовка*.Пересування зупинки, повороти; ведення м’яча; ловлення і передачи м’яча на місті та в русі від голови та від плеча;ловіння м’яча знизу, на рівні грудей,зверху; кидки м’яча; подвійний крок.***Городки****Теоретична підготовка.*Поняття: город,кон, півкон; правила безпеки під час занять городошним спортом.*Спеціальна фізична підготовка.*Спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу, сили, спритності; рухливі ігри.*Техніко- тактична підготовка*.Виконання кидків,визначення відстані до цілі.***Настільний теніс.****Теоретична підготовка.*Взуття та одяг тенісиста,правила гри,правил безпеки під час занять.*Спеціальна фізична підготовка.*Спеціальні вправи для розвитку спритності і швидкості; присідання та підстрибування, імітаційні вправи руками;вправи для розвитку швидкості реакції.*Техніко- тактична підготовка*.Стойка тенісиста; різновиди переміщень; подача, прийом подачи,поштовхів удар; навчальна гра.***Бадмінтон****Теоретична підготовка.*Інвентар для бадмінтону, правила гри, правила безпеки під час занять бадмінтоном.*Спеціальна фізична підготовка.*Спеціальні вправи для розвитку спритності і швидкості;переміщення вперед,назад та в сторони, імітаційні вправи руками;вправи для розвитку швидкості реакції, вправи для укріплення голеностопного суставу, стрибки та підстрибування.*Техніко- тактична підготовка*.Стойка бадмінтоніста; різновиди переміщень; жонглювання воланом, подача, прийом подачи, удари справа та зліва, елементи гри. | **Учень:пояснює** вимоги до особистої гігієни спортсмена; **знає** чисельний склад команди і амплуа ігроків; **називає** основні правила гри, яких необхідно дотримуватись.**Виконує** переміщення на 5-10м. із різних вихідних положень на сигналом; прискорення на 5-10 м. з різних стартових положень за певним сигналом; «човниковий біг» 4х5м.; вправи для розвитку гнучкості і сили м’язів рук, плечового пояса, тулуба. **Володіє**  умінням переходу з ходьби на біг і навпаки, умінням повторних стрибків на місті (3-4) з підйомом рук у гору.**Виконує** необхідні переміщенняу відповідних швидкісних режимах; кидки двома руками від голови з міста та в русі, кидки однією рукою від голови.**Володіє** ловленням і передачею м’яча в русі в парах і трійках; ведення м’яча в русі з наступною передачею чи кидком.**Учень:пояснює** правила поводження на змаганнях; **характеризує** склад команди та призначення ігроків; **називає** основні правила безпечних занять з гандболу.**Виконує** переміщення на 5-10м. із різних вихідних положень на сигналом; пересування спиною вперед та приставними кроками на 5-10 м. з різних стартових положень за певним сигналом; підготовчи вправи. **Володіє**  умінням переходу з ходьби на біг, на приставний крок і навпаки, умінням змінити напрям пересувань.**Виконує** : пересування імітує дії в нападі та захисті ( з м’ячем та без м’яча); ловлення та передачу м’яча вивченим способом. **Володіє** умінням виконувати штрафний та вільний кидок; **бере участь** в ігрових вправах та навчальній грі на пів поля за спрощеними правилами;**дотримується** правил безпеки під час занять.**Учень володіє** знаннями про місце знаходження города, кона та півкона; дотримується правил безпеки на заняттях.**Виконує** спеціальні вправидля розвитку гнучкості і сили; вправи для розвитку гнучкості і сили з предметами( палиця, булава, гантелі); вправи на розтягування. Бере участь у рухливих іграх та естафетах**Виконує** плечовий кидок ( прямою рукою),ліктьовий кидок ( зігнутою рукою), комбінований кидок. .Називає фігури та будує їх. Кидки з кона по окремих городках; **дотримується** правил безпеки під час занять .**Учень характеризує** вимоги до взуття та одягу тенісиста, **називає** основні правила гри та умови безпеки під час занять.**Виконує** швидку зміну напряму чи виду руху за сигналом; імітаційні вправи руками: махи, удари та подачи, оберти кістю в різному темпі.**Виконує** пересування в 3-х метровій зоні, подачу та прийом подачи. **Володіє**  основними стойками тенісиста і використовує їх; може вести ігрові дії.**Учень називає** інвентар для бадмінтону (волан, ракетка,сітка), характеризує основні правила гри.**Виконує** переміщення вправо - вліво, вперед – назад за сигналом з імітацією удару, вправи для верхнього плечового поясу, підготовчі вправи для колінного та голеностопного суставів.**Виконує**:жонглювання воланом, окремі удари справа та зліва; серію ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності; подачу та удар над головою; **вміє** корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану;**бере участь** в ігрових епізодах;**дотримується** правил безпеки під часзанять. | Корекція загального розвитку, збагачення знань про оточуючий світ.Розвиток швидкісно-силових якостей та спритності.Удосконалення зорово-моторних операцій, розширення функцій зору (поле зору).Формування рухового досвіду, умінь координації рухів рук і ніг, здатності до диференціації силових та просторових параметрівКорекція умінь колективної діяльності.Корекція загального розвитку, збагачення знань про оточуючий світ, виховання сміливості, рішучості.Розвиток швидкісно-силових якостей та спритності.Удосконалення зорово-моторних операцій, розширення функцій зору .Формування рухового досвіду, умінь координації рухів рук і ніг, здатності до диференціації силових та просторових параметрів.Корекція умінь колективної роботи .Корекція загального розвитку, збагачення знань про оточуючий світ.Розвиток швидкісно-силових якостей,сили, спритності, точності.Удосконалення зорово-моторних операцій, розширення функцій зору .Розширення рухового досвіду, здатності до диференціації силових та просторових параметрівКорекція загального розвитку, збагачення знань про оточуючий світ, виховання акуратності, поваги до партнера Розвиток спритності, швидкості та швидкісно-силових якостейУдосконалення зорово-моторних операцій, розширення функцій зору .Розширення рухового досвіду, умінь до диференціації силових параметрів руху.Корекція загального розвитку, збагачення знань про оточуючий світ.Розвиток швидкості та спритності.Удосконалення зорово-моторних операцій, розширення функцій зору .Розширення рухового досвіду, формування умінь варіативних рухів руками. Виховання уваги, здатності до переключень. |
| **4.** | ***Лижна підготовка*** |
|  | *Теоретична підготовка.*Одяг для занять лижами та індивідуальний підбір лижного інвентарю; видатні лижники України; правила безпеки під час уроків лижним спортом.*Спеціальна фізична підготовка.*Імітація класичних лижних ходів на місті і в русі, підготовчі вправи, перенесення лижного інвентарю.*Технічна підготовка*Пересування на лижах: поперемінний двокроковий хід, одночасний безкроковий та двокроковий ходи, ковзанярський хід без палиць. Повороти: на місці махом; у русі «плугом».Сходження в гору: ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою».Спуски: навскіс.Стійка лижника під час спуску з гори: низька.Перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку.Гальмування: «плугом» | **Учень: пояснює** як необхідно одягатись для занять лижним спортом і підбирати лижний інвентар; **називає** видатних лижників України; **дотримується** правил безпеки під час занять лижним спортом.**Вміє** імітувати лижні ходи на місті та в русі; **виконує** перенесення лижного інвентарю, підготовчі вправи ( присідання, підстрибування, різнойменні махи руками та ін.);**з д і й с н ю є** рівномірне проходження дистанції до 2 км; про бігання повторних відрізків 50-100м. 3-5 разів.**бере участь** у іграх та естафетах на лижах.**Учень в о л о д і є:** техникою поперемінного двокрокового ходу; одночасного безкрокового і двокрокового ходів. **в и к о н у є:** повороти: на місці махом; у русі «плугом»; перехід з одночасних ходів на навперемінні і навпаки; стійку лижника під час спуску з гори: низьку; гальмування: «плугом»;**з д і й с н ю є:** *сходження в гору*: ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою». | Розширення знань про оточуючий світ, удосконалення прикладних знань і уміньУдосконалення фізичної підготовленості, розвиток швидкісної витривалості, швидкісно-силових якостей.Корекція та удосконалення рухового досвіду, формування прикладних умінь.Виховання наполегливості, працездатності, дисциплінованості. |
| **5.** | ***Плавання*** |
|  | *Теоретична підготовка.*Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням.Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині.Безпека життєдіяль­ності та правила пове­дінки на воді, у басейні.*Спеціальна фізична підготовка.**На суші*: загально розвиваючи вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання.*Технічна підготовка.**У воді*: вправи для освоєння з водним середовищем,елементарні плавальні рухи. Техніка рухів ніг та рук кролем на грудях та кролем на спині. Узгодження рухів кролем на спині та кролем на грудях. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині в координації Техніка простих стрибків у воду. Техніка простих поворотів у плаванні кролем на грудях та кролем на спині | **Учень:****пояснює**  значення правил гігієни та санітарії під час занять плаванням;**характеризує**; техніку плавання кролем на грудях та кролем на спині;**дотримується** правил**:**  гігієни та санітарії, техніки безпеки під час уроків плавання.**Учень виконує:** комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба; вправи для розвитку гнучкості; згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи (рухи руками, ногами як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині) у поєднанні із диханням.**Учень володіє** технікою виконання вправ «медуза», «зірочка», затримкою дихання та ковзання, відкривання очей у воді.**виконує** *:*рухи ногами кролем на грудях та кролем на спині (на місці з опорою на бортик, у русі, у поєднанні з ковзанням та диханням, ковзання нагрудях, спині); рухи руками кролем на грудях та кролем на спині (на місці, у русі, у поєднанні з ходьбою по дну, рухи рук правої, лівої, по черзі, у поєднанні з ковзанням та диханням) та в повній координації; прості повороти кролем на грудях «маятник» та кролем на спині; стрибки у воду (ногами вниз);**здійснює** раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання;**бере участь** у іграх та естафетах у воді;**дотримується правил** безпеки життєдіяльності на уроках плавання | Розширення загальної бази знань, корекція процесів пам’яті.Удосконалення і корекція загальної фізичної підготовки; розвиток сили, координації, формування ритмічної структури рухів.Удосконалення прикладних умінь в плаванні.Розширення функціональних можливостей організму.Загартування.Виховання відповідального поводження у воді, уваги.Розвиток здатності до сприйняття (сенсорне,жестово-мімічне).Удосконалення координаційних умінь, диференціації силових, швидкісних проявів, просторового орієнтування у водній сліді.  |
| **6.** | ***Туризм*** |
|  | *Теоретична підготовка.*Особиста гігієна,правила, закони і традиції туристів. Організація туристського бівуака.Орієнтування у заданому напрямку. *Спеціальна фізична підготовка*Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод; подолання смуги перешкод,подолання смуги перешкод із рюкзаком, вправи на лазіння і пере лазіння.Рухливі ігри і естафети з елементами туристичних завдань.*Технічна підготовка.*Встановлення намету; в’язання туристських вузлів «простий», «простий провідник», «булінь», «академічний»; технічні етапи.Подолання смуги перешкод з рюкзаком 5 кг.групою 3-5 осіб (60 м. з 3-ма перешкодами – підлаз, переліз, болото по купинам.) | **Учень: пояснює** вимоги до особистої гігієни туриста**; називає** основні правила, закони і традиції туристів, **характеризує** техніку організації туристського бівуака; **розуміє і** розкриває поняття «бівуак».**Учень здійснює** подолання гори-зонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод, лабіринтів; подолання перешкод з рюкзаком вагою 5кг.**володіє** технікою виконання вправ на лазіння і пере лазіння; **бере участь** у іграх та естафетах з елементами туризму.**Учень володіє** технікою встановлення намету, технікою в’язання туристських вузлів «простий», «простий провідник»;**здійснює** технічне проходження туристських етапів: подолання умовних завалів (підлаз), подолання умовного болота по купинах**дотримується** вимог безпеки, правил і законів туристів.  | Корекція загального розвитку, збагачення знань про природу і оточуючий світ.Виховання любові до природи і рідного краю, колективізму, відповідальності.Формування рухового досвіду, рекреаційних знань і умінь. Розвиток координації і сили. Формування прикладних умінь,Розширення практичного рухового досвіду.  |

**Орієнтовні компоненти навчальних досягнень учнів і їх частка в загальній оцінці.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.** | **Компонент оцінювання** | **% в оцінці рівня навчальних досягнень** | **Способи оцінювання** |
| 1 | Відвідування уроків, підготовленість до уроку (відповідність та акуратність форми та взуття), активність на уроці.Відвідування спортивної секції, участь у змаганнях | 10 %5% | Спостереження вчителяСекційні облікові журнали та протоколи змагань |
| 2 | Рівень опанування рухових вміння, визначених навчальною програмою, вміння застосовувати їх в ігрових та побутових ситуаціях | 20 % | Об’єктивне тестування, спостереженнявчителя, самооцінювання  |
| 3 | Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координаційні здібності) | 15 %  | За результатами моніторингу |
| 4 | Особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості | 20 %  | За результатами моніторингу |
| 5 | Рівень теоретичних знань,визначених програмою, активність пізнання та застосування в процесі фізичного виховання  | 15 % | Теоретичні завдання,спостереження вчителя, самооцінювання  |
| 6 | Поведінка: дотримання правил безпечної поведінки на уроках та в позаурочних заходах, прояв позитивних особистих рис ( доброзичливості,взаємодопомоги, товариства).  | 15 % | Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання  |
|  | ***Усього:*** | ***100%*** |  |

**Орієнтовні навчальні нормативи по розділам програми**

**«Фізична культура» 6 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 | 3 | 4 | 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. | 0 і нижче | 2 | 4 | 6 |
| Дівч. |  +5і нижче | 5 | 8 | 10 |
| Піднімання тулуба в сід за 30с | Хл. | до 14 | 15 | 20 | 28 |
| Дівч. | до 12 | 12 | 18 | 27 |
| Знати вправи,які потребують обережності при виконанні | Хл. | Не називає жодної | Називає 1 | Називає 2 | Називає 3 |
| Дівч. |
| **Легка атлетика** |
| Біг 30м (с) | Хл. | Більше 7,0 | 7,0 | 6,5 | 6,0 |
| Дівч. | Більше 7,2 | 7,2 | 6,8 | 6,4 |
| Рівномірний біг(без урахування часу) (м) | Хл. | До 700 | 700 | 900 | 1100 |
| Дівч. | До 600 | 600 | 800 | 1000 |
| Стрибок у довжину с місця(см) | Хл. | 110 | 110 | 130 | 150 |
| Дівч. | 90 | 100 | 115 | 130 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 14 | 14 | 20 | 25 |
| Дівч. | До 10 | 10 | 14 | 16 |
| **Баскетбол**  |
| 6 кидків м’яча у кошик однією рукою від плеча або двома руками від грудей стоячи на відстані 2-3 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. | 11 | 2 | 4 | 5 |
| Дівч. | 2 | 3 | 4 |
| **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 4,2 | 4,2 | 4,0 | 3,8 |
| Дівч. | Більше 4,8 | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| **Настільний теніс** |
| Виконання подачи з нижним обертом( із 10 подач у ближню зону) | Хл. | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Дівч. | 2 | 3 | 5 | 6 |
| Виконання серії поштовхових ударів з партнером | Хл. | 16 | 18 | 22 | 24 |
| Дівч. | 14 | 16 | 18 | 22 |
| **Туризм** |
| Подолання смуги перешкод 60м з рюкзаком групою 3-5 учнів 3перешкоди(підліз,переліз, по купинам) | Хл. | Одноосібно, має помилки при подолані перешкод |  Має помилки при подолані всіх, чи не подолав одну | Долає з групою усі перешкоди без помилок | Долає усі перешкоди без помилок, допомагає іншим |
| Дівч. |
| В’язання узлів «простий», «простий провідник»; | Хл. | Не вміє вязати | 1 з | 2 з помилками | 2 |
| Дівч. | жодного | помилками | або 1 правильно | правильно |
| **Лижна підготовка** |
| Проходження дистанції без урахування часу (м) | Хл. | 900 | 1200 | 1400 | 1800 |
| Дівч. | 600 | 800 | 1200 | 1400 |
| Стійка лижника під час спуску (1 спроба) | Хл. | 3 помилки | 2 | 1 | без |
| Дівч. | і більше | помилки | помилка | помилок |
| Сходження в гору «ялинкою» прямо (1 спроба) | Хл. | 3 помилки і більше | 2 помилки | 1 помилка | Без помилок |
| **Плавання** |
| Стартовий стрибок у воду з бортика | Хл. | Не виконує | Стрибає сгрупувавшись, або «плюхається» усім тілом | Глубоке занурення або вхід із зігнутими ногами | Неправ. положення голови |
| Дівч. |
| Плавання способом «Кроль на спині» | Хл. | Плаван.«сидячи недостат витягуваня тіла  | Не координовані рухи ніг та рук | СкороченГребок, або «вбивання» рук у воду | Неправильне положення голови (занадто закинута) |
| 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 |
| **Городки** |
| Знати назву і будову фігур | Хл. | Знає назву8-10 складає 4 |  Знає назву 11-13Складає 6-8 | Знає назву 15 складає 10 | Знає назву 15 складає 12-13 |
| Дівч. |
| Вміти виконувати три види кидка биткою | Хл. | Скуто пояснює  | Скуто пояснює техніку | Достат. пояснює техніку | Достатньо пояснює техніку |
| Дівч. | Техніку виконання  |  виконує 1 вид | Правильн виконує 1 вид | Правильно виконує 2 вида |
|  **Бадмінтон**  |
| Жонглювання воланом з вільним переміщенням | Хл. | 2515 | 3020  | 3525 | 4030 |
| Дівч. |
| Подача із положення готовності ( із 10 подач) | Хл. |  2 | 4 | 7 | 9 |
| Дівч. | жодної | 2 | 5 | 7 |

**Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей**

***6 клас***

| **Показники фізичних якостей** | **Рівень компетентності** |
| --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **Швидкість:**Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 7,0 | 6,8 | 6,5 | 6,0 |
| Дівч. | Більше 7,2 | 7,2 | 6,8 | 6,4 |
| **Витривалість:** рівномірний біг без урахування часу (м) | Хл. | До 700 | 700 | 900 | 1100 |
| Дівч. | До 600 | 600 | 800 | 1000 |
| **Гнучкість:** нахил ту­луба вперед із поло­ження сидячи (см) | Хл. | -5 і нижче | 0 | 2 | 4 |
| Дівч. |  2 і нижче | 4 | 6 | 8 |
| **Сила:** підтягування (кількість разів) | Хл. у висі  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Дівч. у висі лежачи | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Згинання та розги­нання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. від підлоги |  3 | 4 | 5 | 7 |
| Дівч. від лави |  2 | 3 | 4 | 5 |
| **Спритність:** човни­ковий біг 4×9 м (с) | Хл. | 13,2 | 12,8 | 12,2 | 11,8 |
| Дівч. | 14,2 | 13,6 | 13,0 | 12,6 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. |  110 і нижче | 110 | 130 | 150 |
| Дівч. | 90 і нижче | 100 | 110 | 130 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | 13 і нижче | 15 | 20 | 25 |
| Дівч. | 10 | 12 | 15 | 18 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | 10 і нижче | 11 | 15 | 20 |
| Дівч. | 8 і нижче | 10 | 15 | 18 |

**7 КЛАС**

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

 **Навчальний матеріал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Зміст навчального матеріалу** | **Начальні досягнення учнів** | **Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати** |
| **І** | **Теоретико-методичні знання** |
|  |  Раціональний руховий ре­жим школяра (добовий, тиж­невий та протягом року). Ознаки перевтоми та засоби їх попередження. Фізичний розвиток, засоби розвитку сили, гнуч­кості та методи контролю. Cамоконтроль під час занять фізичними вправами, правила безпеки на заняттях з фізичної культури. Олімпійські ігри сучасності: програма змагань. Українські олімпійці. | **Учень:** **наводить** приклади ознак перевтоми, пояснює засоби попередження перевтоми; **розповідає** про раціональний руховий режим підлітка; **знає** засоби розвитку гнучкості і сили; **називає** види спорту, які входять до програми Олімпійських ігор.  | Формування в учнів позитивної мотивації до занять фізичними вправами. Поглиблення знань про власний організм, особливості його функціонування, засоби фізичного розвитку. Розширення знань в галузі спорту, розвиток пам’яті, активізація мисленевої діяльності. |
| **ІІ** | **Засоби фізичної підготовки** |
| **1** | **Гімнастика** |
|  | *Теоретична підготовка.*Історія розвитку гімнастики в Україні. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Правила техніки безпеки*Стройові вправи і прийоми,* *загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів;* *перетягування каната; вправи для формування та корекції постави;**ритмічна гімнастика; танцювальні вправи**елементи акробатики**вправи у рівновазі:* *-на колоді* *Лазіння і перелізання**Виси і упори (на низький перекладині 95см)*  | **Учень: п о я с н ю є**  значення корегувальної гімнастики для формування постави;**х а р а к т е р и з у є**  історію розвитку гімнастики в Україні;**д о т р и м у є т ь с я** правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами**Знає і виконує:**стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м’ячі) та без предметів; сполучення гімнастичних вправ, парні вправи.перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; комплекси ритмічної гімнастики; танцювальні вправи, вправи в русі на 4 рахунка.Ритмічна ходьба і біг, виконання парних та групових вправ під музику.**Учень вміє** виконувати певні рухи у відповідності з характером музики, танцювальні кроки вальсу, польки по кругу та в парах.**Виконує** елементи акробатики: - групування (сидячи, лежачи), перекати в групуванні, напівшпагат;- акробатичний комплекс 4-6 вправ.**Виконує** вправи з предметами ( гімнастична палиця, обруч) на носках;ходьбу по гімнастичній лаві з виконанням вправ руками,з переступанням через предмети; орієнтовний комплекс (дівчата)зв’язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою (лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – крок правою(лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок. **Учень (ця) виконує: -** лазіння по гімнастичній стінці довільним способом в різних напрямах;- перелізання через перешкоду, висотою 80-90см довільним способом; підлізання під перешкодою; -Лазіння по канату у 3 прийоми на 3-4 м.(хлопці);**Дотримується** правил безпеки під час виконання вправ на снарядах.**Учень виконує** : згинання на розгинання рук в упорі від гімнастичної лави. На перекладині: із віса стоячи - віс присівши,- поштовхом двох ніг – упор, прогнутись зафіксувати – перехід в і.пХлопці- підтягування із виса на високий перекладині; орієнтовний комплекс на низький перекладині: із виса стоячи махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор,- махом назад зіскок (2гр.)Дівчата- із виса лежачи на низький перекладині: почергові підйоми прямої та зігнутої ноги, відведення ноги, підтягування, вис прогнувшись. | Розвиток уваги, послідовності під час виконання рухових завдань; Актуалізація знань, закріплення спеціальних термінів,формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості).Корекція гнучкості та спритності.Формування звичок здорового способу життяУдосконалення темпо-ритмічної структури рухів.Розвиток сміливості, впевненості.Корекція координаційний якостейКорекція силових якостей і спритності. Удосконалення умінь диференціації силових зусиль, формування практичних рухових умінь.Розвиток силових якостей . Виховання сміливості наполегливості. |
| **2.** | **Легка атлетика** |
|  | *Теоретична підготовка.*Стрибкові види легкої атлетики. Правила проведення змагань зі стрибків. Правила безпеки та місця проведення змагань зі стрибків.*Загальнофізичні вправи.**Біг 30м.,60м., фінішування.**Стрибки:* *зі скакалкою;* *у довжину з місця**Метання м’яча на дальність*    | **Учень характеризує**  місця проведення змагань зі стрибків; **називає**  види стрибків в легкій атлетиці та пояснює правіла безпеки в стрибкових секторах. **Виконує***:* спеціальні вправи бігуна: із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку; «потюпцем». - «човниковий» біг 4 х 9 м; - біг із високого старту 30 м. і 60м .- повторний біг- чергування ходьби та бігу до 900 м;(дівчата), 1100м. (хлопці)**знає і пояснює** поняття «фініш», «фінішування», ознаки спортивного фінішування. **Дотримується** правильної постави під час ходьби та бігу.**Учень виконує***:*Стрибки із просуванням уперед, назад, правим та лівим боком, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом;* зістрибування з висоти 20 – 40 см.
* настрибування (висота 20-40см)

*зі скакалкою:*- стрибки на двох ногах, з ноги на ногу обертаючи скакалку вперед; з просуванням вперед, з поворотом на місті.*у довжину з місця*- стрибки у довжину з місця поштовхом однієї і двох ніг;- стрибки у довжину з розбігу 5-6 кроків «зігнувши ноги».**Пояснює** правила безпеки при виконанні стрибків у довжину з розбігу, вимоги до місця для стрибків.**дотримується** правил безпеки під часвиконання стрибкових вправ**Учень виконує:** вправи підготовчі до метання;- метання м’яча із-за голови, стоячи на місці; - метання м’яча у ціль, яка рухається, з відстані 3–5 м;- метання м’яча на дальність.Ігрові завдання та естафети з метанням.**Пояснює і дотримується** правил безпеки під час метання м’яча. | Розширення загальної бази знань.Корекція недоліків у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.Розширення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних рухів.Корекція швидкості, витривалості.Корекція швидкісно-силових якостей та координації рухів, збагачення рухового прикладного досвіду.Розвиток мовлення, корекція пізнавальної діяльності. Розвиток психомоторики.Корекція координаційних характеристик, формування умінь до диференціації зусиль і умінь до управління рухами. |
| **3.** | **Спортивні ігри** |
|  | ***Баскетбол.****Теоретична підготовка.*Розвиток баскетболу на Україні. Провідні команди України.Правила гри; правила безпеки на уроках баскетболу.*Спеціальна фізична підготовка.*Спеціальні вправи в переміщенні, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, спритності.*Техніко- тактична підготовка*.Пересування зупинки, повороти; ведення м’яча; ловлення і передачи м’яча; кидки м’яча; подвійний крок, штрафний кидок, імітація дій в захисті.***Гандбол****Теоретична підготовка.*Історія розвитку гандболу.Правила гри, порушення правил та покарання гравців. Правила безпеки на заняттях гандболом. Штрафний та умови його призначення.*Спеціальна фізична підготовка.*Спеціальні вправи в переміщенні, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, спритності. Вправи з набивним м’ячем та в парах, вправи для укріплення суглобів плечового, ліктьового.*Техніко- тактична підготовка*.Пересування зупинки, повороти; ведення м’яча; ловлення і передачи м’яча на місті та в русі від голови та від плеча;ловіння м’яча знизу, на рівні грудей,зверху; кидки м’яча; імітація дій в нападі та захисті з м’ячем і без м’яча; передача м’яча з різною траєкторією, перехват м’яча при передачі.***Городки****Теоретична підготовка.*Розвиток городошного спорту в Україні та за кордоном. Правила безпеки під час занять городошним спортом.*Спеціальна фізична підготовка.*Спеціальні вправи бігові і для метання, для розвитку сили, спритності. Вправи з набивними м’ячами, рухливі ігри та естафети *Техніко- тактична підготовка*.Кидки по лежачих фігурах. Кидки по стоячих фігурах. Кидки по городах з півкону. Вибиття фігур***Настільний теніс.****Теоретична підготовка.*Загальна характеристика гри в настільний теніс. *Спеціальна фізична підготовка.*Спеціальні вправи в пересуванні та для розвитку спритності і швидкості; присідання та підстрибування, імітаційні вправи руками;вправи для розвитку швидкості реакції; імітація парних пересувань. *Техніко- тактична підготовка*.Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.навчальна гра.***Бадмінтон****Теоретична підготовка.*Поняття точка удару, вихідне та ударне положення.Основні правила змагань.Попередження травматизму на уроках.*Спеціальна фізична підготовка.*Спеціальні вправи для розвитку спритності і швидкості;переміщення вперед,назад та в сторони, імітаційні вправи руками;вправи для розвитку швидкості реакції, вправи для укріплення голеностопного суставу, стрибки та підстрибування.*Техніко- тактична підготовка*.Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв’язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв’язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією перед ударного положення та ловлення волану зверху. Удар по волану. Фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки, тощо  | **Учень: розкриває** питання розвитку баскетболу на Україні, називає команди учасниці чемпіонату України; **знає** основні правила гри, називає правила безпеки на уроках баскетболу.**Виконує** переміщення на 10-15м. із різних вихідних положень на сигналом; прискорення на 10-15 м. з різних стартових положень за певним сигналом; «човниковий біг» 4х8м.; вправи для розвитку гнучкості і сили м’язів рук, плечового пояса, тулуба. **Володіє**  умінням прискорення із різних положень, умінням повторних стрибків на місті і з просуванням вперед (3-4) з підйомом рук у гору.**Виконує** необхідні переміщенняу відповідних швидкісних режимах; кидки двома руками від голови з міста та в русі, кидки однією рукою від голови, кидки в кошик з різних позицій з міста та в русі, імітує дії в захисті.**Володіє** ловленням і передачею м’яча в русі в парах і трійках; ведення м’яча в русі з наступною передачею чи кидком.**Учень: пояснює** правила безпеки на заняттях; **розкриває** історію розвитку гри; **називає** за які порушення призначається штрафний і правила його виконання.**Виконує** переміщення на 10- 15 м. із різних вихідних положень на сигналом; пересування спиною вперед та приставними кроками із різних стартових положень за певним сигналом; вправи на гнучкість і силу в парах. **Володіє**  умінням переходу з ходьби на біг, на приставний крок і навпаки, умінням змінити швидкість і напрям пересувань.**Виконує** : пересування, імітує дії в нападі та захисті ( з м’ячем та без м’яча); ловлення та передачу м’яча з різною траєкторією, перехоплення м’яча. **Володіє** умінням виконувати штрафний та вільний кидок; передачи с просування вперед в парах та трійках **бере участь** в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами; **дотримується** правил безпеки під час занять.**Учень характеризує:** розвиток городошного спорту в Україні та за кордоном; **дотримується** правил безпеки на заняттях.**Виконує** спеціальні вправидля розвитку гнучкості і сили; вправи для розвитку гнучкості і сили з предметами( палиця, булава, гантелі); вправи на розтягування; спеціальні вправи бігуна, вправи з медболом. Бере участь у рухливих іграх та естафетах**Виконує** **:** кидки по лежачих та стоячих фігурах.Кидки по городах з півкону. Вибиття фігур;**бере участь:** у грі «Городки»;**дотримується** правил безпеки під час занять .**Учень характеризує** правила гри в настільний теніс та умови безпеки під час занять.**Виконує** швидку зміну напряму чи виду руху за сигналом; імітаційні вправи руками: махи, удари та подачи; обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук;імітацію ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі,біля столу та біля дзеркала); володіє умінням пересуватись в парі та в 3- метровій зоні.**Ви к о н у є:** захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; елементи навчальної гри;**з д і й с н ю є:** серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;**Учень називає і дотримується** правил гри;**характеризує** поняття точка удару, вихідне та ударне положення;**застосовує** прийоми щодо попередження травматизму на уроках.**Виконує** переміщення вправо - вліво, вперед – назад за сигналом з імітацією удару, вправи для верхнього плечового поясу, підготовчі вправи для колінного та голеностопного суставів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості;**бере участь** у рухливих іграх та естафетах.**Виконує**: удари (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва;**здійснює:** вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції;**вміє:** коригувати підхід до волану та постановку ніг;звертає увагу на вчасну готовність до удару та точку удару. | Корекція загального розвитку, збагачення знань про оточуючий світ.Розвиток швидкісно-силових якостей та спритності.Удосконалення зорово-моторних операцій, розширення функцій зору (поле зору).Формування рухового досвіду, умінь координації рухів рук і ніг, здатності до диференціації силових та просторових параметрівКорекція умінь колективної діяльності.Корекція загального розвитку, збагачення знань про оточуючий світ, виховання сміливості, рішучості.Розвиток швидкісно-силових якостей та спритності.Удосконалення зорово-моторних операцій, розширення функцій зору .Формування рухового досвіду, умінь координації рухів рук і ніг, здатності до диференціації силових та просторових параметрів.Корекція умінь взаємодії із партнером.Корекція загального розвитку, збагачення знань про оточуючий світ.Розвиток швидкісно-силових якостей,сили, спритності, точності.Удосконалення зорово-моторних операцій, розширення функцій зору .Розширення рухового досвіду, здатності до диференціації силових та просторових параметрівКорекція загального розвитку, збагачення знань про оточуючий світ, виховання акуратності, поваги до партнера Розвиток спритності, швидкості та швидкісно-силових якостей.Удосконалення зорово-моторних операцій, розширення функцій зору .Розширення рухового досвіду, умінь до диференціації силових параметрів руху.Корекція загального розвитку, збагачення знань про оточуючий світ.Розвиток швидкості та спритності.Удосконалення зорово-моторних операцій, розширення функцій зору .Розширення рухового досвіду, формування умінь варіативних рухів руками. Виховання уваги, здатності до переключень,умінь контролювати особисті дії. |
| **4.** | ***Лижна підготовка*** |
|  | *Теоретична підготовка.*Історія розвитку лижного спорту в Україні.Підготовка лижного інвентарю до занять.Основні правила змагань з лижних перегонів.Правила безпеки під час уроків лижним спортом.*Спеціальна фізична підготовка.*Загальнофізичні підготовчи вправи; імітація класичних лижних ходів на місті і в русі, перенесення лижного інвентарю; рівномірне проходженя дистанції 2 км.*Технічна підготовка*Пересування на лижах: поперемінний двокроковий хід, одночасний безкроковий та двокроковий ходи, ковзанярський хід без палиць. Перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки.Повороти: на місці махом; у русі «плугом».Сходження в гору: ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою».Спуски: навскіс.Стійка лижника під час спуску з гори: низька.Перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку.Гальмування: «плугом» . | **Учень: розповідає** про розвиток лижного спорту в Україні;**п о я с н ю є** основні правила змагань з лижних перегонів;**р о з п о в і д а є** як готувати лижний інвентар до уроку;  **дотримується** правил безпеки під час занять лижним спортом.**Виконує** перенесення лижного інвентарю, підготовчі вправи ( присідання, підстрибування, різнойменні махи руками та ін.);**з д і й с н ю є** рівномірне проходження дистанції 2 км; про бігання повторних відрізків 100-150м. 3-5 разів.**бере участь** у іграх та естафетах на лижах.**Учень в о л о д і є:** техникою поперемінного двокрокового ходу; одночасного безкрокового і двокрокового ходів та одночасними класичними ходами.**в и к о н у є:** повороти: на місці махом; у русі «плугом»; перехід з одночасних ходів на навперемінні і навпаки; стійку лижника під час спуску з гори: низьку; гальмування: «плугом»;**з д і й с н ю є:** *сходження в гору*: ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «ялинкою»; *спуски:* навскіс;перехід під час спуску з високої стійки в основну, низьку.  | Розширення знань про оточуючий світ, удосконалення прикладних знань і уміньУдосконалення фізичної підготовленості, розвиток швидкісної витривалості, швидкісно-силових якостей.Корекція та удосконалення рухового досвіду, формування прикладних умінь.Виховання наполегливості, працездатності, дисциплінованості. |
| **5.** | ***Плавання*** |
|  | *Теоретична підготовка.*Оздоровчий вплив плавання на організм людини.Техніка плавання брасом.Техніка виконання стартів і поворотів.Безпека життєдіяль­ності та правила пове­дінки на воді, у басейні.*Спеціальна фізична підготовка.**На суші*: загально розвиваючи вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання.*Технічна підготовка.**У воді*: вправи для освоєння з водним середовищем,елементарні плавальні рухи, занурення . Техніка рухів ніг та рук при плаванні брасом. Узгодження рухів у плаванні брасом.Техніка стартових стрибків у воду; техніка простих поворотів. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині.  | **Учень:****Пояснює**  оздоровчий вплив плавання на організм людини;**характеризує** техніку плавання брасом;**дотримується** правил**:**  гігієни та санітарії, техніки безпеки під час уроків плавання.**Учень виконує:** комплекси гімнастичних вправ амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба; вправи для розвитку гнучкості; згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи (рухи руками, ногами як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині) у поєднанні із диханням.**Учень виконує** вправи для освоєння з водним середовищем;рухи руками кролем на грудях та кролем на спині (у русі, у поєднанні з ходьбою по дну, у поєднанні з ковзанням та диханням) та в повній координації; прості повороти кролем на грудях «маятник» та кролем на спині; стартові стрибки у воду. **Володіє** рухами ніг при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді на місці з опорою о бортик, ковзання на грудях з рухами ногами брасом, плавання брасом на ногах з піднятою головою, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухами рук при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді, на місці, ходьба по дну з рухами руками брасом, ковзання на грудях з рухами руками брасом, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки брас, ноги – кролем в поєднанні з диханням); узгодження рухів рук та ніг при плаванні брасом. **бере участь** у іграх та естафетах у воді;**дотримується правил** безпеки життєдіяльності на уроках плавання | Розширення загальної бази знань, корекція процесів пам’яті.Удосконалення і корекція загальної фізичної підготовки; розвиток сили, координації, формування ритмічної структури рухів.Удосконалення прикладних умінь в плаванні.Розширення функціональних можливостей організму.Загартування.Виховання відповідального поводження у воді, уваги.Розвиток здатності до сприйняття (сенсорне,жестово-мімічне).Удосконалення координаційних умінь, диференціації силових, швидкісних проявів, просторового орієнтування у водній сріді.  |
| **6.** | ***Туризм*** |
|  | *Теоретична підготовка.*Спорядження туриста.Види туристського багаття. Основи орієнтування на місцевості. *Спеціальна фізична підготовка*Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод; подолання смуги перешкод. Рухливі ігри і естафети з елементами туристичних завдань.*Технічна підготовка.*Орієнтування на місцевості за схемою; в’язання туристських вузлів «простий», «простий провідник», «булінь», «академічний»; технічні етапи. | **Учень р о з п і з н а є**  туристське спорядження; **н а з и в а є** види туристського багаття; **в о л о д і є** основами орієнтування, поняттями «контрольний пункт (КП)», «схема»; **д о т р и м у є т ь с я** правил безпеки під час виконання вправ орієнтування на місцевості.**Учень здійснює** подолання гори-зонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод, лабіринтів; **бере участь** у іграх та естафетах з елементами туризму.**Учень володіє** технікою в’язання туристських вузлів ; **п о я с н ю є** дії при виконанні вправ орієнтування за схемою;**здійснює** технічне проходження туристських етапів: подолання умовних перешкод, подолання умовного болота (з жердиною), яру.**дотримується** вимог безпеки та правил взаємодопомоги. | Корекція загального розвитку, збагачення знань про природу і оточуючий світ.Виховання любові до природи і рідного краю, колективізму, відповідальності.Формування рухового досвіду, рекреаційних знань і умінь. Розвиток координації і сили. Формування прикладних умінь,Розширення практичного рухового досвіду.  |

**Орієнтовні компоненти навчальних досягнень учнів і їх частка в загальній оцінці.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.** | **Компонент оцінювання** | **% в оцінці рівня навчальних досягнень** | **Способи оцінювання** |
| 1 | Відвідування уроків, підготовленість до уроку (відповідність та акуратність форми та взуття), активність на уроці.Відвідування спортивної секції, участь у змаганнях | 10 %5% | Спостереження вчителяСекційні облікові журнали та протоколи змагань |
| 2 | Рівень опанування рухових вміння, визначених навчальною програмою, вміння застосовувати їх в ігрових та побутових ситуаціях | 20 % | Об’єктивне тестування, спостереженнявчителя, самооцінювання  |
| 3 | Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координаційні здібності) | 15 %  | За результатами моніторингу |
| 4 | Особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості | 20 %  | За результатами моніторингу |
| 5 | Рівень теоретичних знань,визначених програмою, активність пізнання та застосування в процесі фізичного виховання  | 15 % | Теоретичні завдання,спостереження вчителя, самооцінювання  |
| 6 | Поведінка: дотримання правил безпечної поведінки на уроках та в позаурочних заходах, прояв позитивних особистих рис ( доброзичливості,взаємодопомоги, товариства).  | 15 % | Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання  |
|  | ***Усього:*** | ***100%*** |  |

**Орієнтовні навчальні нормативи по розділам програми**

**«Фізична культура» 7 клас**

|  |  |
| --- | --- |
| **Навчальні нормативи** | **Рівень навчальних досягнень учнів** |
| низький | середній | достатній | високий |
| **Гімнастика** |
| Підтягування (кількість разів) | Хл. у висі |  2 | 3 | 4 | 5 |
| Дівч.у висі лежачи | 4 | 5 | 7 | 9 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи(кількість разів) | Хл. від підлоги |  6 | 7 | 10 | 12 |
| Дівч. від лави | 4 | 5 | 7 | 8 |
| Нахил уперед з положення сидячи(см) | Хл. | 0 і нижче | 2 | 4 | 6 |
| Дівч. |  +5і нижче | 5 | 8 | 10 |
| Піднімання тулуба в сід за 30с | Хл. | до12 | 12 | 16 | 22 |
| Дівч. | до11 | 11 | 15 | 19 |
| Знати вправи,які потребують обережності при виконанні | Хл. | називає 1-2 пояснити не може | Називає 1-2 скуто пояснює особливості | Називає і пояснює 2 | Називає і пояснює 3 |
| Дівч. |
| **Легка атлетика** |
| Біг 30м (с) | Хл. | Більше 6,8 | 6,8 | 6,4 | 6,0 |
| Дівч. | Більше 7,0 | 7,0 | 6,6 | 6,4 |
| Рівномірний біг(без урахування часу) (м) | Хл. | До 800 | 800 | 900 | 1100 |
| Дівч. | До 700 | 700 | 800 | 1000 |
| Стрибок у довжину с місця(см) | Хл. | До 120 | 120 | 140 | 150 |
| Дівч. | До 100 | 100 | 120 | 130 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | До 16 | 16 | 22 | 28 |
| Дівч. | До 13 | 13 | 16 | 20 |
| **Баскетбол**  |
| 6 штрафних кидків м’яча у кошик (кількість влучень) | Хл. | Жодного влучного кидка | 1 | 2 | 3 |
| Дівч. | 1 | 2 | 3 |
| 10 передач м’яча в парах на місті вивченим способом на відстані 4м. | Хл. | 21 | 4 | 6 | 8 |
| Дівч. | 3 | 4 | 5 |
| **Гандбол** |
| Передача(кидок)гандбольного м’яча на дальність(м) | Хл. | До 9 | 9 | 12 | 15 |
| Дівч. | До 7 | 7 | 9 | 12 |
| Передача м’яча в стіну з 3-х метрів за 30 сек | Хл. | До10 | 10 | 12 | 14 |
| Дівч. | До 8 | 8 | 9 | 10 |
| **Настільний теніс** |
| Виконання подачи з вехнім обертом ( із 10 подач у дальню зону) | Хл. | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Дівч. | 1 | 2 | 4 | 6 |
| Виконання серії зрізки справа або зліва з партнером по прямих | Хл. | 12 | 15 | 18 | 22 |
| Дівч. | 10 | 12 | 15 | 18 |
| **Туризм** |
| Орієнтування за схемою (кількість пунктів) | Хл. | До 2До 2 | 22  | 44 | 65 |
| Дівч. |
| В’язання узлів «простий», «простий провідник»; «булінь», «академічний» | Хл. |  2 з допомогою | 2 самостійно  | 3 з частковою | 3 самостійноабо 4 |
| Дівч. | 2 з допомогою | 2самостійно | допомогою | З частковою допомогою |
| **Лижна підготовка** |
| Проходження дистанції без урахування часу (м) | Хл. | 1000 | 1400 | 1600 | 2000 |
| Дівч. | 800 | 1000 | 1300 | 1500 |
| Гальмування під час спуску «плугом»(1 спроба) | Хл. | 3 помилки | 2 | 1 | без |
| Дівч. | і більше | помилки | помилка | помилок |
| Повороти на місті махом правою (лівою) ногою (1 спроба) | Хл.Дівч. | Прав.або лівою з помілками | Прав. та лівою -3 помилки | Прав. та лівою -2 помилки | Прав. та лівою -1 помилка |
| **Плавання** |
| Стартовий стрибок  | Хл. | Не виконує | Стрибає сгрупувавшись, або «плюхається» усім тілом | Глубоке занурення або вхід із зігнутими ногами | Неправ. положення голови |
| Дівч. |
| Плавання способом «Брас» | Хл. | Тулуб під вели­ким кутом (атаки), під час паузи ноги тонуть  | Не координовані рухи ніг та рук | Рухи ногами викон. з різною швидкістю | Широко роз­ведені руки під час виконання захвату |
| Дівч. |
| Плавання способом кроль на гру­дях | Хл. | Під час вдиху велика амплі­туда повороту на бік | Під час вди­ху піднята, а не повернута голова | Скорочений гребок руками | Помилки відсутні |
| Дівч. |
| Поворот «маятник» | Хл.Дівч. | Зупинка під час виконан­ня повороту, відштовху­вання однією ногою | Зупинка під час виконан­ня повороту, відштовху­вання однією ногою | «Підбирання» зручної руки | Помилки відсутні |
| **Городки** |
| Знати назву і будову фігур | Хл. | Знає назву10-12 складає 5 |  Знає назву 13-14Складає 8-10 | Знає назву 16 складає 12 | Знає назву 18 складає 13-14 |
| Дівч. |
| З 20 биток вибити 8 фігур з 10 м. | Хл. | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 |
| Дівч. | 1-2 |  3-4 |  5-6 | 7-8 |
|  **Бадмінтон**  |
| Коротка подача (10 спроб) | Хл. | 11 | 32  | 53 | 75 |
| Дівч. |
| Скорочений удар з центру майданчика( із 10 ударів) | Хл. |  1 | 2 | 4 | 5 |
| Дівч. | жодної | 1 | 2 | 3 |

**Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей**

***7 клас***

| **Показники фізичних якостей** | **Рівень компетентності** |
| --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **Швидкість:**Біг 30 м (с) | Хл. | Більше 6,8 | 6,8 | 6,4 | 6,0 |
| Дівч. | Більше 7,0 | 7,0 | 6,6 | 6,4 |
| **Витривалість:** рівномірний біг без урахування часу (м) | Хл. | До 800 | 800 | 900 | 1100 |
| Дівч. | До 700 | 700 | 800 | 1000 |
| **Гнучкість:** нахил ту­луба вперед із поло­ження сидячи (см) | Хл. | 0 | 2 | 4 | 6 |
| Дівч. |  +5 і нижче | 5 | 8 | 10 |
| **Сила:** підтягування (кількість разів) | Хл. у висі  | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дівч. у висі лежачи | 4 | 5 | 7 | 9 |
| Згинання та розги­нання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. від підлоги |  6 | 7 | 10 | 12 |
| Дівч. від лави |  4 | 5 | 7 | 8 |
| **Спритність:** човни­ковий біг 4×9 м (с) | Хл. | 13,0  | 12,6 | 12,0 | 11,6 |
| Дівч. | 13,8 | 13,4 | 13,0 | 12,6 |
| **Швидкісно-силові:** стрибок у довжину з місця (см) | Хл. |  120 і нижче | 120 | 140 | 150 |
| Дівч. | 100 і нижче | 100 | 120 | 130 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | Хл. | 16 і нижче | 16 | 22 | 28 |
| Дівч. | 13 і нижче | 13 | 16 | 20 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | 12 і нижче | 12 | 16 | 22 |
| Дівч. | 11 і нижче | 11 | 15 | 19 |