**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

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

**ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

***Програма для підготовчого, 1-4 класів***

***спеціальної загальноосвітньої школи для дітей із затримкою психічного розвитку з предмету:***

***„ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”***

**Одеса 2014**

Укладачі: **Шеремет Б.Г.** – кандидат педагогічних наук, професор,

директор Інституту фізичної культури та реабілітації, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

**Сак Т.В.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач

лабораторії інтенсивної педагогічної корекції Інституту спеціальної педагогіки НАПН України.

**Соколова Г.Б. –** кандидат психологічних наук, викладач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

**Маматова З.Р.** – викладач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

**Мельниченко М.В.** – директор спеціальної загальноосвітньої

школи-інтернату № 88 І-ІІ ступені для дітей із затримкою

психічного розвитку м. Одеса.

Програма з предмету «Фізична культура» рекомендована учителям і вихователям загальноосвітніх шкіл, спеціальних дитячих закладів, шкіл-інтернатів МОН України. Програма відображає змістовний і корекційно-розвивальний матеріал для учнів із затримкою психічного розвитку підготовчого, 1-4 класів.

**ЗМІСТ**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**……………………………............................4

**Уроки фізичної культури**..................................................................................12

Підготовчий клас……................................................................................12

1-й клас…....................................................................................................21

2-й клас........................................................................................................32

3-й клас........................................................................................................47

4-й клас........................................................................................................52

**Умови виконання орієнтованих тестів для оцінювання стану фізичної**

**підготовленості учнів Підготовчого-1-4 класів**............................................80

**Додаток**.................................................................................................................83

**Рекомендована література**………………………………………………...….93

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Навчальна дисципліна «Фізична культура» - самостійна галузь діяльності в соціокультурному просторі й викладається у загальноосвітніх навчальних закладах як окремий предмет.

Основна мета предмету «Фізичнв куьлтура» - набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненнні свого здоровя, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

У спеціальній загальноосвітній школі для дітей із затримкою психічного розвитку заняття фізичною культурою мають свою специфіку, обумовлені затримкою психічного, а часто і фізичного розвитку учнів. Суть специфіки полягає в тому, що загальні завдання фізичного виховання вирішуються у поєднанні з корекційними завданнями шляхом подолання або ослаблення відхилень у фізичному і психічному розвитку школярів. Фізичний стан і рухові можливості учня значною мірою визначають його дієздатність, у нормалізації загального розвитку.

Мета предмета «Фізична культура» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішання навчальних, корекційно-розвиткових, оздоровчих і виховних завдань. Зміст програми передбачає вирішення таких взаємопов’язаних завдань:

**Навчальні завдання**

- Виховання у школярів загальнолюдських моральних цінностей, формування понять про те, що турбота про своє здоров’я є не тільки особиста справа, а громадських обов’язок.

- Формування життєво важливих рухових умінь і навичок, застосування їх у різних за складністю умовах.

- Формування рухових навиків прикладного характеру.

- Формування просторової орієнтації.

- Розвиток рухових властивостей.

- Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякоденній та ігровій діяльності.

- Забезпечення оптимального для кожного учня рівня фізичної підготовленості.

- Формування практичних навичок щодо самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

- Набуття необхідних знань в галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту.

**Корекційно-розвиткові завдання**

- Цілеспрямоване формування пізнавальної діяльності: розвиток сенсорно-перцептивної діяльності і формування еталонних уявлень; розвиток мнемічної діяльності різної модальності; формування мислиннєвої діяльності у взаємозв’язку з мовленнєвим розвитком; розвиток розумових здібностей шляхом опанування дій заміщення і наочного моделювання в різних видах діяльності (навчальна, предметно-практична); розвиток творчих здібностей.

- Формування навчальної та предметно-практичної діяльності (мотиваційного, орієнтовно-операційного і регуляційного компонентів): цілеспрямоване формування навчальної діяльності: вміння програмувати, контролювати, регулювати й оцінювати результати виконання завдань; всебічний розвиток предметно-практичної діяльності.

- Корекційний розвиток емоційно-вольової сфери: формування здатності до вольових зусиль, довільної регуляції поведінки; подолання вже сформованих негативних  якостей особистості; попередження й усунення афективних, негативних відхилень у поведінці.

- Розвиток мовлення завдяки фізичним вправам.

- Розвиток психомоторики.

- Формування рухових вмінь та навичок, розвиток координації рухів, спритності, сили, витривалості; розвиток відчуття ритму;

- Розвиток правильної постави, ходи, грації, рухів; розвиток загальної та дрібної моторики; розвиток моторних функцій і дихання.

- Розвиток та корекційна спрямованість щодо зорово-моторної координації.

- Корекція порушень опорно-рухового апарату.

Відповідно наказу Міністерства освіти і науки від 28.01.2014 року №80.

**Оздоровчі завдання**

- Зміцнення здоров’я, нормалізація розвитку, загартування, закалювання організму підвищення працездатності учнів.

- Розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей.

- Профілактична та пропедевтична робота щодо виникнення вторинних відхилень у здоров’ї.

- Вимкнення стресових ситуацій під час проведення занять фізичними вправами.

- Забезпечення достатньої для дитини рухової активності в умовах спеціального (корекціного) закладу.

**Виховні завдання**

- Виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, фізичної і психологічної готовності до праці.

- Виховання в дітях потреби впевненості в собі, своїх силах та можливостях.

- Формування в учнів усвідомленості відношення щодо свого здоров’я та мотивація до підвищенню рухової активності.

Змістом занять з фізичного виховання є в основному рухові дії у вигляді фізичних вправ. Виконуючи такі вправи, учні оволодівають руховими вміннями і пов’язаними з ними знаннями, розвивають свої фізичні можливості і психічні функції. Від характеру фізичних вправ і методики їх застосування залежить корекційно-розвиваючий потенціал фізичного виховання. Його результативність визначається загальним впливом на удосконалення функціональної діяльності всіх систем організму дитини і поліпшенням його адаптаційних можливостей, а також спрямованим впливом на корекцію психічних процесів і нервово-м’язових механізмів з метою нормалізації їх розвитку.

Державні стандартні вимоги програми з фізичної культури для дітей із ЗПР не відрізняються від вимог масових загальноосвітніх установ. Особливості його реалізації накладуються лише в терміни навчання і методики проведення уроків фізичної культури, а також в необхідності обов’язкового ведення позаурочних додаткових форм фізичних вправ.

Програма для Підготовчого, 1-4 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей із затримкою психічного розвитку створена на основі існуючої навчальної програми для масових шкіл. Особлива увага була спрямована на використання сенсетивних періодів розвитку основних рухових якостей і включення в програму спеціальних вправ, спрямованих на виправлення психомоторних порушень, які мають підлітки із ЗПР.

Фізичне виховання учнів передбачає систему занять фізичними вправами у формі щоденних фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня, двох уроків фізичної культури на тиждень, позакласної фізкультурно-масової роботи, загальношкільних фізкультурно-масових і спортивних заходів. У цій комплексній програмі визначено зміст названих форм фізичного виховання школярів.

У програми включено матеріал для проведення уроків фізичної культури, які є основною формою фізичного виховання у загальноосвітній школі. Найважливіші вимоги до уроку: забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану здоров’я, фізичного розвитку, статі і рухової підготовленості учнів; досягнення високої моторної щільності, динамічності, емоційності, освітньої та інструктивної спрямованості навчальних занять; формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичною культурою. Завдання для самостійного виконання вправ учні одержують на уроці. Їх зміст має бути спрямований на розвиток фізичних якостей, повторення найпростіших рухових дій, засвоєних на уроках. Перевірка виконання домашніх завдань здійснюється систематично.

Успішність з предмету «Фізична культура» визначається рівнем виконання навчальних нормативів, повнотою набутих знань, міцністю засвоєння рухових навичок і вмінням виконувати доступні фізичні вправи.\* Учням, віднесеним за станом здоров’я до підготовчої медичної групи, оцінка успішності виставляється на загальних підставах, за винятком виконання навчальних нормативів у видах фізичних вправ, які їм протипоказані. Школярі, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи і займаються за спеціальними програмами, а також учнів шкіл, що розташовані у третій зоні радіаційного забруднення, на уроках фізичної культури слід оцінювати за формою: «зараховано» або «не зараховано». Під час проведення уроків, позакласної та позашкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи в цих школах необхідно дотримуватися рекомендацій Міністерства освіти України № 1/9 – 487 від 19 листопада 1992 року.

Уроки необхідно проводити в основному на відкритому повітрі. Це сприяє загартуванню організму учнів, профілактиці захворювань, підвищує результативність занять фізичною культурою, дає можливість вчителеві використати широкий арсенал засобів і методів навчання, виховання і розвитку школярів. Такі заняття ставлять більш високі вимоги до їх організації, дозування навантаження, дотримання заходів безпеки. Тому під час проведення занять слід суворо дотримуватися встановлених санітарно-гігієнічних вимог і правил безпеки.

Уроки фізичної культури проводяться тільки з використанням справного спортивного інвентарю та обладнання. Користуватися нестандартними та багатопропускними приладами і тренажерами можна лише тоді, коли вони відповідають вимогам техніки безпеки.

Корекційно спрямоване навчання, виховання і розвиток учнів на уроках фізичної культури та забезпечення взаємозв’язку уроків та інших форм фізичного виховання досягається шляхом реалізації дидактико-методичних положень. Суть цих положень така.

1. Уроки фізкультури передусім спрямовуються на сприяння загальному фізичному розвитку і зміцнення здоров’я учнів. У плануванні навчального матеріалу, структурі та методиці уроків передбачається взаємозв’язок навчання, виховання, розвитку і корекції. Зокрема поєднується виконання загальнорозвиваючих і спеціальних вправ з метою корекції відхилень у фізичному розвитку або у розвитку моторики, властивих учням певного віку.

2. Пізнавальні особливості учнів цього типу шкіл замовляють те, що корекційний ефект занять фізкультурою значною мірою визначається впливом на сенсорний і розумовий компоненти рухової сфери. У зв’язку з цим слід широко використовувати вправи, виконання яких стимулює учнів до пізнання власних рухів, диференціювання їх напрямку, амплітуди, швидкості, м’язового зусилля. До таких вправ належить кидання у вертикальну і горизонтальну цілі, вправи з великими і малими м’ячами, вправи в рівновазі, рухливі та спортивні ігри, що вимагають точності рухів.

3. У процесі уроків фізкультури корекційно-розвиваючий вплив на учнів здійснюється у поєднанні сформування рухових умінь, навичок і розвитком рухових властивостей, необхідних для навчання, праці, життя. Це передбачає проведення заняття так, щоб сформовані елементарні рухи включались у цілісні дії, багаторазове виконання яких забезпечує формування навичок життєво важливих рухів і розвиток основних рухових властивостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Якість навчального процесу значною мірою залежить від правильного його планування. Обов’язковими документами планування навчально-виховного процесу з фізичної культури в спеціальному загальноосвіт­ньому навчальному закладі є:

– навчальна програма;

– навчальний план спеціального загальноосвітнього навчального закладу;

– графік розподілу і проходження навчального матеріалу;

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

– план-­конспект уроку або системи уроків.

Комплексне вирішення завдань фізичного виховання школярів із затримкою психічного розвитку передбачає про­ведення як урочних, так і позаурочних форм занять.

Документи, які регламентують проведення планування позакласної роботи в школі: річний план фізкультурно­-оздоровчих та спортивно­-масових заходів, положення про внутрішньошкільні змагання, протоколи змагань, журнал обліку роботи фізкультурних гуртків та спортивних секцій. Учитель фізич­ної культури забезпечує проведення позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-­масової роботи в класах, де він викладає.

На відміну від попередніх, у цій програмі навчальний матеріал розподілений за «школами», до яких увійшли вправи, об’єднані за способами рухової діяльності, а не за видами спорту.

Школу культури рухів становлять вправи основної гімнастики, стройові вправи і команди, елементи акробатики, вправи коригувальної спрямованості та ті, що пов’язані із незвичним положенням тіла у просторі.

До школи пересувань увійшли життєзабезпечувальні способи пересувань: ходьба, біг, танцювальні кроки, лазіння та перелізання, пересування на лижах та ковзанах, плавання. У разі відсутності умов для проведення лижної, ковзанярської підготовки або плавання навчальні години використовуються для вивчання інших складових програми.

Школа м’яча охоплює вправи з малим і великим м’ячем. Вони дають змогу школярам у подальшому оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: баскетболу, футболу, волейболу, гандболу тощо.

Школа стрибків об’єднує види стрибків: зі скакалкою, стрибки у глибину, висоту, довжину, опорні.

До школи активного відпочинку (рекреації) увійшли рухливі й народні ігри, які систематизовані за відповідними «школами». Водночас, враховуючи різнобічну спрямованість ігрового матеріалу й комплексний підхід у розвитку фізичних здібностей, його можна вводити в уроки, на яких формуються навички з різних «шкіл». Крім того, ця «школа» містить основу туризму.

Школа постави спрямована на формування стереотипу правильної постави. Виховання відчуття правильної постави досягається за умови багаторазового повторення правильного положення тіла з різних вихідних моментів та під час пересування.

У школі розвитку фізичних здібностей запропоновано вправи, що систематизовані за ознаками функціональної дії для розвитку певних фізичних якостей. Це дає змогу вчителю добирати необхідні вправи, розробляти на їхній основі різноманітні комплекси, використання яких дасть змогу планувати навантаження і забезпечувати наступність у розвитку основних фізичних якостей.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів із затримкою психічного розвитку, програма дає можливість планувати комплексні уроки, залучати до них різнопланові фізичні вправи, що посилюють зацікавленість та емоційний стан учнів.

Для кожного класу (1-4) надаються орієнтовні навчальні нормативи й вимоги. У таблицях контрольних навчальних нормативів і вимог із деяких видів випробувань з’являється поняття «норма», що характеризує належний («безпечний») рівень фізичного здоров’я.

З метою з’ясування вихідних даних (вересень-жовтень) та динаміки фізичної підготовленості учнів проводиться визначення їхніх резервних можливостей за видами, що визначають рівень розвитку основних фізичних якостей:

- швидкості — 6ir до 30 м (залежно від віку i статі);

- витривалості — 6ir, спортивна ходьба або змішане пересування на довгі дистанії (залежно від віку i статі);

- гнучкості — нахил тулуба вперед iз положення сидячи;

- сили — підтягування у висі та у висі лежачи;

- координації — «човниковий» 6ir 4x9 м iз перенесенням предмета, ходьба до цілі із заплющеними очима, статична рівновага (із заплющеними та відкритими очима);

- швидкісно-силових якостей — стрибок у довжину з місця.

Умови виконання вправ для визначення резервних можливостей учнів представлені у Додатку.

Визначення резервних можливостей учнів рекомендується здійснювати кілька разів протягом навчального року. Види діяльності та час для його проведення вчитель обирає з урахуванням пори року, матеріально-спортивної бази школи.

Результати, досягнуті учнями протягом навчального року під час визначення їхніх резервних можливостей, **не оцінюються в балах**. Вони є орієнтирами для подальшого вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів i дають учителю можливість вносити корективи з метою ефективного використання різних форм i методів навчання.

Відповідно до завдань навчальної програми підвищення мотивації учнів із затримкою психічного розвитку до самовдосконалення, підхід до оцінювання рівня їхніх навчальних досягнень базується на використанні основних характеристик фізично освіченої особистості.

Оцінювання навчальних досягнень учнів із затримкою психічного розвитку здійснюється вербально. Навчальні нормативи і вимоги, представлені у програмі для 1-4 класів, слугують тільки орієнтиром для вчителів і батьків, а також дають змогу вносити корективи у подальшу роботу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/р** | **Компонент оцінювання** | **% в оцінці рівня навчальних досягнень** | **Способи оцінювання** |
| 1 | Ставлення до уроків, відвідування, участь, підготовленість до уроку | 10 % | Спостереження вчителя |
| 2 | Навички і вміння, визначені навчальною програмою, вміння застосовувати їх в ігрових ситуаціях | 20 % | Об’єктивне тестування, спостереження  вчителя, самооцінювання (починаючи  з 3 класу) |
| 3 | Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, координаційні здібності) | 20 % | Моніторинг |
| 4 | Особистий прогрес учня у показниках фізичної підготовленості | 20 % | Моніторинг |
| 5 | Знання та їх застосування на практиці (основні поняття, визначені програмою, словник та фразеологія, правила ігор, розуміння процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправ тощо) | 15 % | Спостереження вчителя, самооцінювання (починаючи з 3 класу),  тестування |
| 6 | Поведінка: соціальна поведінка, відвідування спортивної секції, участь у змаганнях, дотримання правил безпечної поведінки і збереження здоров’я на уроках та в позаурочних заходах | 15 % | Спостереження вчителя, взаємне оцінювання серед учнів, самооцінювання (починаючи з 3 класу) |
|  | ***Усього:*** | ***100%*** |  |

**Примітка.** Оцінювання навчальних досягнень учнів підготовчого, 1-4 класів здійснюється вербально. Навчальні нормативи і вимоги, представлені у програмі слугують тільки орієнтиром для вчителів і батьків, а також дають змогу вносити корективи у подальшу роботу.

Програма передбачає реалізацію змісту обсягом 1 години на тиждень у підготовчому класі та 2 години у 1-4 класах. Вона не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших розділів. Ураховуючи рівень фізичної підготовленості учнів із затримкою психічного розвитку, їхні інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель самостійно виділяє належну кількість годин на вивчення складових кожної «школи».

**Розподіл навчального часу на різні види програмного матеріалу уроків фізичної культури (сітка годин)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Вид програмного матеріалу | Клас | | | | |
| підг-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| І | Теоретико-методичні знання | У процесі уроків | | | | |
| ІІ | Способи рухової діяльності: |  | | | | |
| 1. | Школа культури рухів із елементами гімнастики | 8 | 18 | 17 | 16 | 16 |
| 2. | Школа пересувань | 6 | 13 | 12 | 12 | 11 |
| 3. | Школа м’яча | 4 | 8 | 11 | 14 | 16 |
| 4. | Школа стрибків | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 5. | Школа активного відпочинку (рекреація) | 12 | 24 | 21 | 19 | 18 |
| 6. | Школа постави | На всіх уроках  У змісті відповідних розділів програми | | | | |
| 7. | Школа сприяння розвитку фізичних якостей |
| ІІІ | Визначення динаміки змін показників розвитку фізичних якостей | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всього: | | 35 | 70 | 70 | 70 | 70 |

**УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Підготовчий клас**

**І. Навчальний пріоритетний матеріал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвитквої роботи та очікувані результати |
| **І** | **Теоретико-методичні знання** | | |
|  | Фізична культура як сукупність різноманітних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров’я. Життєво важливі способи пересування людини. Постава як основа здоров’я. Режим дня. Особиста гігієна.  Спортивний одяг і взуття. Правила рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури. Правила загартування. Правила безпеки під час занять фізичними впра­вами. | **Учень:**  **наводить** приклади народних і рухливих ігор; спортивного одягу і взуття,  **розповідає:** чому важливо дотримуватися режиму дня, особистої гігієни;  **знає:** правилабезпеки під час занять фізичними впра­вами. | Формування в учнів точного виконання вказівок учителя. Розвиток уваги при виконанні фізичних вправ; вміння утримувати інформацію протягом певного часу. Корекція емоційної сфери: формування переживань відповідно до ситуації, регулювання сильних як негативних, так і позитивних емоцій. |
| **ІІ** | **Способи рухової діяльності** | | |
| **1** | ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | |
|  | *Організовуючі вправи:*  *Загальнорозвивальні вправи*  *Вправи на положення тіла у просторі: - сіди,*   * *упори,* * *виси,* * *елементи акробатики: групування* | **Учень:**  **виконує** *Організовуючі вправи:*  - основна стойка, шикування в шеренгу, в колону по одному, в коло. *Виконання команд:* «Праворуч!», «Ліворуч!»  *-* опанував навички прикладного характеру;  *загальнорозвивальні вправи:*  - без предмета (імітаційного характеру), з гімнастичною палицею, із прапорцями, з м’ячами, зі скакалкою;  - комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості;  - комплекс ранкової гігієнічної гімнастики;  - комплекс фізкультурної паузи; *вправи на положення тіла у просторі:*  - сіди (ноги нарізно, на п’ятах, зігнувши ноги);  - упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах);  - виси (стоячи, лежачи);  елементи акробатики:  - групування (сидячи, лежачи), перекати в групуванні, перекид боком;  **знає**  **-** основні рухи;  - формування правильної постави під час ходьби та бігу;  - орієнтується в залі й на спортмайданчику;  - знає і виконує основні команди; - уміє зберігати рівновагу на обмеженій опорі;  **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами; виконання фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. | Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло.  Розвиток послідовності, швидкості під час виконання рухових завдань.  Розвиток активного і пасивного словника учнів.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Удосконалювання окоміру, точності просторово-часових і динамічних диференційовань. |
| **2.** | ***Школа пересувань*** | | |
|  | *Ходьба*  *Біг*  *Лазіння і перелізання*  *Танцювальні кроки*  *Плавання*  *вправи на суші,*    *вправи у воді* | **Учень:**  **виконує** *ходьбу:*  - на носках, п’ятах, із високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук;  - на внутрішніх і зовнішніх частинах ступні; з різним положенням рук; один за одним («Потяг»).  - «змійкою»; ходьбу на підвищеній опорі (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук, чергуючи із присіданнями, нахилами;  *біг:*  - із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку;  - із різних вихідних положень;  - освоює «човниковий» біг (2x9 м);  - біг із високого старту до 30 м;  - біг до 60 м; чергування ходьби та бігу до 100 м;  *Лазіння і перелізання:*  - по горизонтальній та похилій (кут 20°) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах;  - по гімнастичній стінці у різних напрямках;  - перелізання через перешкоду, висотою до 30см довільним способом; підлізання під перешкодою; *танцювальні кроки:*  - приставний крок убік, вперед, назад;  - крок галопу;  - крок польки;  - елементи українських народних танців, танцювальна комбінація на 32 такти; - має уявлення про відповідність рухів і музики.  *плавання*  *вправи на суші:*  - підготовчі вправи для звикання до води;  *вправи у воді:*  - для ознайомлення з диханням у воді;  - рухи руками і ногами, стоячи на дні;  - вправи для пересування по дну (ходьба по дну перехресним кроком, приставним кроком, з різними положеннями рук, ходьба із прискоренням, вправи на занурення та відкривання очей у воді;  - вправи для навчання дихання;  - вправи на спливання («поплавок», «медуза», «зірочка»); ковзання на грудях та на спині;  **дотримується** правил безпеки під час виконання видів пересувань | Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.  Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних видів ходьби, бігу, стрибків, метань.  Засвоєння рухових навичок і вмінь, необхідних для нормальної життєдіяльності.  Розвиток дрібної моторики.  Розвиток мовлення завдяки фізичним вправам.  Корекція психомоторики.  Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави.  Загартування організ­му.  Формувати здатність дотримуватися правил поведінки на уроці, спілкуватися з педагогами та ровесниками. |
| **3.** | ***Школа м’яча*** | | |
|  | *Вправи з малим м’ячем (тенісним або гумовим)*  *Вправи з великим м’ячем*  *(гумовим, волейбольним, для міні-баскетболу)* | **Учень:**  **виконує** *вправи з малим м’ячем:*  - тримання м’яча, підкидання м’яча правою і лівою рукою;  - ловіння м’яча двома руками після відскоку від стіни, підлоги;  - метання м’яча із-за голови, стоячи на місці;  - метання м’яча у вертикальну ціль з відстані 3–5 м;  *вправи з великим м’ячем:*  - тримання м’яча;  - підкидання м’яча і ловіння його після відскоку від підлоги;  - передавання м’яча з рук у руки у колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами;  - перекидання м’яча у парах;  - удари м’яча об підлогу однією та двома  руками;  - удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м’ячу;  **дотримується** правил безпеки під час  занять із м’ячем | Корекція емоційної сфери: формування переживань відповідно до ситуації, регулювання сильних як негативних, так і позитивних емоцій.  Формування і корекція основних рухів.  Розвиток швидкості реакції, координації, точності та ритму рухів.  Удосконалювання окоміру, точності просторово-часових і динамічних диференційовань. |
| **4.** | ***Школа стрибків*** | | |
|  | *Стрибки:*    *зі скакалкою;*  *у довжину з місця* | **Учень:**  **виконує** *стрибки:*  - на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом;  - із просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком;  *зі скакалкою:*  - стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед;  *у довжину з місця*  - стрибки у довжину з місця поштовхом однієї двох ніг;  **дотримується** правил безпеки під час занять стрибковими вправами | Розвиток сприймання і орієнтування у просторі.  Подолання в дітей невпевненості в собі під час виконання рухових завдань, неадекватності відповідних реакцій, страху висоти, неточності рухів. |
| **5.** | ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | |
|  | *Рухливі ігри* | **Учень:**  **бере участь** у рухливих іграх **застосовує** їх під час активного відпочинку та різних «шкіл»: «Кіт і миша», «Подоляночка», «Вовк і коза», «Голуб», «Невід», «Сірий вовк», «Вудка», «До своїх прапорців», «Ворони» , «Лисиця і курчата» , «Ворони - горобці», «Влучно в ціль», «Карлики та велетні», «На прогулянку», «М'яч через шнур», «Стонога», «Вправи з малим м'ячем».  **знає**  - правила ігор;  - уміє грати в ігри із загально-розвивальними елементами, з бігом і стрибками, киданнями і метаннями, повзанням, перелізанням;  - під час ігор дотримується культури поведінки в колективі. | Формування і корекція основних рухів; розвиток швидкості реакції, координації, точності та ритму рухів.  Корекція емоційної сфери: формування переживань відповідно до ситуації, регулювання сильних як негативних, так і позитивних емоцій. |
| **6.** | ***Школа постави*** | | |
|  | *Загальнорозвивальні вправи без предметів:*  *на місці,*    *з предметами,*  *вправи на відчуття правильної постави*  *вправи для профілактики плоскостопості* | **Учень:**  **виконує** *загальнорозвивальні вправи без*  *предметів*  *на місці:*  - вправи для м’язів: нахили та повороти голови;  - вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; для м’язів тулуба з вихідних положень стоячи, сидячи,  лежачи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи;  - для м’язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі;  - для м’язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони з різних вихідних положень, вправи на рівновагу;  *з предметами:*  - зі скакалкою, з гімнастичною палицею;  *вправи на відчуття правильної постави:*  - гімнастична стінка;  *вправи для профілактики плоскостопості:*  - ходьба на носках, з перекатами з п’ят на носки, «гусінь», «ведмідь клишоногий», ходьба, біг, стрибки;  **дотримується** вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави | Формування у дітей навчальних довільних дій.  Формування пізнавальних мотивів: стимулювання активності дитини під час занять.  Формувати здатність дотримуватися правил поведінки на уроці, спілкуватися з педагогами та ровесниками.  Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави. |
| **7.** | ***Школа сприяння розвитку фізичних якостей*** | | |
|  | *Вправи для розвитку:*  *швидкості,*    *координації рухів,*  *гнучкості,*  *сили,*  *витривалості* | **Учень:**  **застосовує** вправи для розвитку *швидкості:*  - повторний біг (3-4)х5м; біг в упорному положенні;  - прискорення з різних вихідних положень;  - біг на місці з максимальною частотою  кроків;  *координації рухів:*  - пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі;  - подолання природних перешкод;  - пересування із зупинками за зоровим і  слуховим сигналами, під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом,  - рухливі народні ігри та естафети;  *гнучкості:*  - махові рухи руками і ногами у різних напрямках з амплітудою, що поступово збільшується;  - нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи,  - пружні нахили у положенні сидячи;  - викрути рук із гімнастичною палицею,  пружні рухи у широкій стійці,  - «напівшпагат», «шпагат»;  *сили:*  - вправи з подоланням власної ваги на похилій площині;  - лазіння в упорі на колінах та упорі присівши, перелізання через перешкоди з опорою на руки;  - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави;  - вистрибування вгору із присіду;  *витривалості:*  - біг почергово з ходьбою;  **дотримується** умов і правил безпеки виконання вправ | Формування і корекція основних рухів.  Розвиток швидкості реакції, координації, точності та ритму рухів.  Формування здатності до просторово-часового диференціювання.  Корекція порушень фізичного розвитку.  Розвиток основних фізичних якостей, формування стійких відносини до занять з фізкультури.  Формування в учнів мотивів і потреб дбайливого ставлення до свого здоров'я і фізичної підготовленості. |

**1-й клас**

**І. Навчальний пріоритетний матеріал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати |
| **І** | **Теоретико-методичні знання** | | |
|  | Значення фізичної культури для здоров'я школярів. Передбачені позаурочні та позашкільні види фізичних вправ.  Домашні заняття. Комплекси вправ ранкової гімнастики.  Відомості про режим дня й особисту гігієну, гігієна після уроків фізкультури. | **Учень:**  **наводить** приклади народних і рухливих ігор; спортивного одягу і взуття,  **називає** відмінності в різних видах занять фізичної культури: ранкової гімнастики, фізкульт-хвилинок на загальноосвітніх уроках, уроках фізкультури, ігор на перервах;  **пояснює**  - необхідність дотримання режиму дня, правил гігієни;  **знає**  - правила техніки безпеки під час їхнього виконання; | Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу.  Розвиток емоційно-вольової сфери: формування вміння регулювати занадто сильні як негативні, так і позитивні емоції. |
| **ІІ** | **Способи рухової діяльності** | | |
| **1.** | ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | |
|  | *Організовуючі вправи*  *Загальнорозвивальні вправи*  *Вправи на положення тіла у просторі:- сіди,*   * *упори,* * *виси,* * *елементи акробатики: групування* | **Учень:**  **виконує** *організовуючі вправи* та команди;  - основна стойка, шикування в шеренгу, в колону по одному, в коло;  - *виконання команд:* «Праворуч!», «Ліворуч!»  *-* опанував навички прикладного характеру;  *загальнорозвивальні вправи:*  - без предмета (імітаційного характеру), з гімнастичною палицею, із прапорцями, з м’ячами, зі скакалкою;  - комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості;  - комплекс ранкової гігієнічної гімнастики;  - комплекс фізкультурної паузи; *вправи на положення тіла у просторі:*  - сіди (ноги нарізно, на п’ятах, зігнувши ноги);  - упори (присівши, лежачи, лежачи ззаду, стоячи, стоячи на колінах);  - виси (стоячи, лежачи);  елементи акробатики:  - групування (сидячи, лежачи), перекати в групуванні, перекид боком;  **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами; виконання фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. | Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло.  Розвиток послідовності, швидкості під час виконання рухових завдань.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Удосконалювання окоміру, точності просторово-часових і динамічних диференційовань.  Розвиток швидкості, спритності, гнучкості, здатності приймати швидкі рішення. |
| **2.** | ***Школа пересувань*** | | |
|  | *Ходьба*  *Біг*  *Лазіння і перелізання*  *Танцювальні кроки*  *Плавання*  *вправи на суші,*  *вправи у воді* | **Учень:**  **виконує** *ходьбу:*  - на носках, п’ятах, із високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук;  - по колу, в колоні, з подоланням перешкод, один за одним, на носках;  - з високим підніманням стегна; напівприсівши та присівши; на внутрішніх і зовнішніх частинах ступні; з різним положенням рук; по дошках на підлозі; з лівої ноги (до кінця навчального року).  - на внутрішніх і зовнішніх частинах ступні; з різним положенням рук; один за одним («Потяг»).  - «змійкою»; ходьбу на підвищеній опорі (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук, чергуючи із присіданнями, нахилами;  *біг:*  - із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, зі зміною напрямку;  - із різних вихідних положень;  - «човниковий» біг 4 х 9 м;  - біг із високого старту до 30 м;  - біг до 100 м; чергування ходьби та бігу до 200 м;  *Лазіння і перелізання:*  - по горизонтальній та похилій (кут 20°) гімнастичній лаві в упорі стоячи на колінах;  - по гімнастичній стінці у різних напрямках;  - перелізання через перешкоду, висотою до 30см довільним способом; підлізання під перешкодою; *танцювальні кроки:*  - приставний крок убік, вперед, назад;  - крок галопу;  - крок польки;  - елементи українських народних танців, танцювальна комбінація на 32 такти; *плавання*  *вправи на суші:*  - підготовчі вправи для звикання до води;  *вправи у воді:*  - для ознайомлення з диханням у воді;  - рухи руками і ногами, стоячи на дні;  - вправи для пересування по дну (ходьба по дну перехресним кроком, приставним кроком, з різними положеннями рук, ходьба із прискоренням, вправи на занурення та відкривання очей у воді;  - вправи для навчання дихання;  - вправи на спливання («поплавок», «медуза», «зірочка»); ковзання на грудях та на спині;  **дотримується** правил безпеки під час виконання видів пересувань | Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.  Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних видів ходьби, бігу, стрибків, метань.  Розвиток дрібної моторики.  Розвиток уміння ходити, стрибати, бігати, метати, лазити, перелізати.  Формування правильної постави під час ходьби та бігу;  Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Подолання в дітей невпевненості в собі під час виконання рухових завдань, неадекватності відповідних реакцій, страху висоти, неточності рухів.  Розвиток мовлення завдяки фізичним вправам.  Корекція психомоторики.  Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави.  Загартування організ­му.  Формувати здатність дотримуватися правил поведінки на уроці, спілкуватися з педагогами та ровесниками |
| **3.** | ***Школа м’яча*** | | |
|  | *Вправи з малим м’ячем (тенісним або гумовим)*  *Вправи з великим м’ячем*  *(гумовим, волейбольним, для міні-баскетболу)* | **Учень:**  **виконує** *вправи з малим м’ячем:*  - тримання м’яча, підкидання м’яча правою і лівою рукою;  - ловіння м’яча двома руками після відскоку від стіни, підлоги;  - метання м’яча із-за голови, стоячи на місці;  - метання м’яча у вертикальну ціль з відстані 3–5 м;  *вправи з великим м’ячем:*  - тримання м’яча;  - підкидання м’яча і ловіння його після відскоку від підлоги;  - передавання м’яча з рук у руки у колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами;  - перекидання м’яча у парах;  - удари м’яча об підлогу однією та двома  руками;  - удари внутрішньою стороною ступні по нерухомому м’ячу;  **дотримується** правил безпеки під час  занять із м’ячем | Формування довільності дій та волі, пов'язаної з подоланням посильних для молодших школярів перешкод.  Формування зорово-моторної координації в русі.  Розвиток координаційних здібностей засобами вправ з м'ячем.  Розвиток просторово-часових параметрів. |
| **4.** | ***Школа стрибків*** | | |
|  | *Стрибки:*      *зі скакалкою;*  *у довжину з місця* | **Учень:**  **виконує** *стрибки:*  - на місці на одній, двох ногах, із поворотами праворуч, ліворуч, кругом;  - із просуванням уперед, назад, у присіді правим та лівим боком;  *зі скакалкою:*  - стрибки на двох ногах, почергово, обертаючи скакалку вперед;  *у довжину з місця*  - стрибки у довжину з місця поштовхом однієї двох ніг;  **дотримується** правил безпеки під час  занять стрибковими вправами | Формування зорово-моторної координації в русі.  Формування варіативних навичок рухової дії.  Удосконалення рухової активності.  Розвиток швидкісної рухової реакції. |
| **5.** | ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | |
|  | *Рухливі ігри* | **Учень:**  **бере участь** у рухливих іграх **застосовує** їх під час активного відпочинку та різних «шкіл»:  «Птахи», «Дрібушечки», «Гречка», «У річку-гоп», «День та ніч » , « Море хвилюється», «Швидко по місцях», «Стонога», « Горобчики-стрибунчики», «На прогулянку», «М'яч через шнур», «Вправи з малим м'ячем», «Вправи з великим м'ячем», «Сніжками по м'ячу».  **пам'ятає** назви і правила кількох ігор;  може виявити і назвати їхню подібність і відмінність;  **виконує** дії з дрібними предметами, швидко перебудовує свою діяльність відповідно до обставин; | Корекція емоційної сфери: формування вміння регулювати як негативні, так і позитивні емоції.  Розвиток швидкості, спритності, гнучкості, здатності приймати швидкі рішення.  Формування і корекція основних рухів; розвиток швидкості реакції, координації, точності та ритму рухів. |
| **6.** | ***Школа постави*** | | |  | Розвиток дрібної моторики. |
|  | *Загальнорозвивальні вправи без предметів:*  *на місці,*    *з предметами,*    *вправи на відчуття правильної постави*    *вправи для профілактики плоскостопості* | **Учень:**  **виконує** *загальнорозвивальні вправи без предметів*  *на місці:*  - вправи для м’язів: нахили та повороти голови;  - вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині; для м’язів тулуба з вихідних положень стоячи, сидячи,  лежачи: нахили вперед, у сторони, назад, повороти тулуба, пружні рухи;  - для м’язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі;  - для м’язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони з різних вихідних положень, вправи на рівновагу;  *з предметами:*  - зі скакалкою, з гімнастичною палицею;  *вправи на відчуття правильної постави:*  - гімнастична стінка;  *вправи для профілактики плоскостопості:*  - ходьба на носках, з перекатами з п’ят на носки, «гусінь», «ведмідь клишоногий», ходьба, біг, стрибки;  **дотримується** вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави | Формування правильного положення тулуба та правильної постави.  Виховання навичок правильної постави.  Формування у дітей навчальних довільних дій.  Формування пізнавальних мотивів: стимулювання активності дитини під час занять.  Формувати здатність дотримуватися правил поведінки на уроці, спілкуватися з педагогами та ровесниками.  Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави. |
| **7.** | ***Школа сприяння розвитку фізичних якостей*** | | |
|  | *Вправи для розвитку:*  *швидкості,*    *координації рухів,*  *гнучкості,*  *сили,*    *витривалості* | **Учень:**  **застосовує** вправи для розвитку *швидкості:*  - повторний біг (3-4)х5м; біг в упорному положенні;  - прискорення з різних вихідних положень;  - біг на місці з максимальною частотою кроків;  *координації рухів:*  - пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі;  - подолання природних перешкод;  - пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами, під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом,  - рухливі народні ігри та естафети;  *гнучкості:*  - махові рухи руками і ногами у різних напрямках з амплітудою, що поступово збільшується;  - нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи;  - пружні нахили у положенні сидячи;  - викрути рук із гімнастичною палицею, пружні рухи у широкій стійці;  - «напівшпагат», «шпагат»;  *сили:*  - вправи з подоланням власної ваги на похилій площині;  - лазіння в упорі на колінах та упорі присівши, перелізання через перешкоди з опорою на руки;  - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави;  - вистрибування вгору із присіду;  *витривалості:*  - біг почергово з ходьбою;  **дотримується** умов і правил безпеки виконання вправ | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Сприяння розвитку фізичних якостей. |

**ІІ.** **Орієнтовані навчальні нормативи і вимоги для 1-го класу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***1. Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | | | |
| Стройові команди і прийоми:  а) команди «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!;  б) повороти «Праворуч!», «Ліворуч»;  в) поворот «Кругом!» | а) | а), б) | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в) |
| Комплекси:  а) ранкової гігієничної гімнастики;  б) для формування правильної постави;  в) для запобігання плоскостопості | не виконує жодного | 1 | 2 | 3 |
| Акробатичні елементи на вибір:  а) групування сидячи;  б) перекати у групуванні; | не виконує жодного | 1 із незначними помилками | 1 | 2 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (разів): дівчатка  хлопчики | 2  3 | 3  4 | безпечний рівень  4  6 | результат вищий за безпечний рівень |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | 1  0 | 2  1 | безпечний рівень  4  2 | результат вищий за безпечний рівень |
| Підтягування у висі лежачи (разів)  дівчатка  хлопчики | 2  3 | 3  4 | безпечний рівень  4  6 | результат вищий за безпечний рівень |
| ***2. Школа пересувань*** | | | | |
| «Човниковий біг» 4 х 9 м (с)  дівчатка  хлопчики | 16,4  15,8 | 15,7  15,2 | безпечний рівень  15,1  14,6 | результат вищий за безпечний рівень |
| Чергування ходьби та бігу до 1000м (м)  дівчатка  хлопчики | 400  600 | 600  800 | безпечний рівень  800  1000 | результат вищий за безпечний рівень |
| Танцювальні кроки, на вибір:  а) приставний крок;  б) крок галопу;  в) крок польки;  г) танцювальна комбінація на 32 такти | 1 | 2 | 3 | танцювальна комбінація |
| Плавання:  а) ходьба по дну;  б) «медуза» або «зірочка»;  в) ковзання на грудях;  г) ковзання на спині | а) | а), б) | в) або г) | б), в), г) |
| ***3. Школа м’яча*** | | | | |
| Метання малого мяча з-за голови у ціль (1х1м) з відстані 6м із 5 спроб (попадань)  хлопчики  дівчатка | 1  жодного попадання | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| Ведення мяча на місці:  а) правою рукою або лівою рукою (ударів)  хлопчики  дівчатка | 3 і менше  2 і менше | 4  3 | 7  5 | 10  7 |
| Зупинка мяча що котиться  підошвою із 5 спроб  хлопчики    дівчатка | 1 або жодної зупинки  жодної зупинки | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| ***4. Школа стрибків*** | | | | |
| Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики | 65  75 | 75  85 | безпечний рівень  80  90 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибок у висоту з прямого розбігу (см)  дівчатка  хлопчики | менше 40  менше 50 | 40  50 | безпечний рівень  50  60 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибки через скакалку на двох ногах (разів)  дівчатка  хлопчики | менше 6  менше 4 | 6  4 | 8  6 | 10  8 |
| ***5. Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | | | |
| Вміння грати у народні та рухливі ігри (кількість ігор) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***6. Школа постави*** | | | | |
| Комплекси:  а) формування правильної постави;  б) для запобігання плоскостопості. | не виконує жодного | 1 | 2 | 3 |

**2-й клас**

**І. Навчальний пріоритетний матеріал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати |
| **І.** | **Теоретико-методичні знання** | | |
|  | Правила поведінки на заняттях фізичною культурою. Комплекси вправ ранкової гімнастики, фізкультурної хвилинки та фізкультурної паузи. Відомості про особисту гігієну, гігієна після уроків фізкультури**.**  Поняття про ознаки здоров’я (відсутність хвороби, гарний апетит, бадьорий настрій, міцний сон). Дбайливе ставлення до власного здоров’я, турбота про збереження та зміцнення здоров’я. | **Учень:**  **має уявлення** про:  - правила поведінки на заняттях фізичною культурою, може пояснити необхідність дотримання режиму дня, правил гігієни.  - ознаки здоров’я та називає їх за запитаннями вчителя.  **пояснює** значення ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз;  **застосовує** в умовах навчання і спілкування з однолітками показує збагачену емоційну сферу, особливо у плані розвитку становлення адекватності, регульованості емоцій та виникнення почуттів.  **дотримується** правил:  **-** рухливих ігор;  - безпеки на уроках фізичної культури та під час самостійних занять фізичними вправами | Формування уявлень про значущість правил поведінки на уроках фізичної культури, про користь дотримання режиму дня і загартовування. Формування початкових понять про здоров’я людини та безпечну поведінку. Розвиток пам’яті на основі згадування ознак здоров’я та мовлення.  Формування мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я на основі усвідомлення, що здоров’я – це найвища соціальна цінність. |
| **ІІ.** | **Способи рухової діяльності** | | |
| **1.** | ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | |
|  | *Організовуючі вправи*  *Загальнорозвивальні вправи*  *Дихальні вправи*    *Вправи на положення тіла у просторі: - сіди,*   * *упори,* * *виси,* * *елементи акробатики: групування* | **Учень:**  **виконує** *організовуючі вправи:*  - основна стойка, шикування в шеренгу, в колону по одному, в коло. - *виконання команд:* «Праворуч!», «Ліворуч!», «Розійдись!», «Ширше крок!»; поворот «Кругом!» *-* опанував навички прикладного характеру;  - перешикування з колони (шеренги) по одному в колону (шеренгу) по два і навпаки за розподілом;  - перешикування із колони по одному в колону по три (чотири) способом послідовних поворотів ліворуч за раніше позначеними орієнтирами; *загальнорозвивальні вправи:*  - без предмета (імітаційного характеру), з гімнастичною палицею, із прапорцями, з м’ячами, зі скакалкою;  - комплекс для формування правильної постави та профілактики плоскостопості;  - комплекс фізкультурної паузи; *дихальні вправи:*  - вдих через ніс і видих через рот;  - вдих та видих через ніс;  - мішаний тип дихання (грудочеревний або повний) у положеннях стоячи і лежачи;  - грудний та черевний тип дихання (у положенні стоячи, руки на поясі);  - під час різних рухів руками: в сторони, вгору тощо; під час ходьби;  - заспокійливе дихання;  *вправи на положення тіла у просторі:*  - сіди (ноги нарізно, на п’ятах, зігнувши ноги);  - упори (присівши, лежачи на стегнах, лежачи на передпліччях, стоячи на колінах);  - виси (на зігнутих руках, стоячи позаду, зависом однією ногою, зависом двома ногами), підтягування у висі (хлопчики), у висі лежачи (дівчатка);  елементи акробатики:  - групування (сидячи, лежачи), перекати в групуванні;  - перекид уперед;  - стійка на лопатках із зігнутими та прямими ногами;  **використовує**  **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами; виконання фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. | Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.  Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Розвиток уміння регулювати тип і вид дихання, використовувати здобуті навички правильного дихання на заняттях і в побуті.  Удосконалювання окоміру, точності просторово-часових і динамічних диференційовань.  Розвиток швидкості, спритності, гнучкості, здатності приймати швидкі рішення. |
| **2.** | ***Школа пересувань*** | | |
|  | *Ходьба*  *Біг*  *Лазіння і перелізання*  *Пересування на лижах:*  *лижні ходи,*    *спуски,*  *підйоми,*  *гальмування;*  *Танцювальні кроки*  *Плавання*  *вправи на суші,*      *вправи у воді* | **Учень:**  **виконує** *ходьбу:*  - на носках, п’ятах, із високим підніманням стегна, у напівприсіді, у присіді, з різними положеннями рук;  - на внутрішніх і зовнішніх частинах ступні; з різним положенням рук; один за одним («Потяг»).  - «змійкою»; ходьбу на підвищеній опорі (гімнастична лава, низька колода) з різним положенням рук, чергуючи із присіданнями, нахилами;  *біг:*  - із високим підніманням стегна, із закиданням гомілок, з виносом прямих ніг уперед і на носках;  - із різних вихідних положень;  - зі зміною напрямку, спиною вперед;  - із зупинками стрибком та у кроці за зоровим і слуховим сигналами; - «човниковий» біг 4 х 9 м;  - біг із високого старту до 30 м;  - біг до 60 м; чергування ходьби та бігу до 100 м;  *Лазіння і перелізання:*  - по горизонтальній та похилій (кут 45°) гімнастичній лаві в упорі присівши;  - по гімнастичній стінці у різних напрямках;  - перелізання через перешкоду, висотою до 80см довільним способом; підлізання під перешкодою; *пересування на лижах* до 500 м:  - лижні ходи: одночасний однокроковий, одночасний двокроковий, поперемінний  двокроковий;  - спуски в основній стійці;  - підйоми cтупаючим і ковзним кроком; - гальмування палицями, падінням;  *танцювальні кроки:*  - приставний крок убік, вперед, назад;  - крок галопу;  - крок польки;  - елементи українських народних танців, танцювальна комбінація на 32 такти;  - виконувати ритмічні і танцювальні вправи.  - уміти виконувати комплекс із 2-4 вправ.  *плавання*  *вправи на суші:*  - вправи для ознайомлення з рухами ніг, як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині; *вправи у воді:*  - багаторазові видихи у воду;  - вправи для навчання дихання у воді з опусканням обличчя у воду і занурюванням з головою у во­ду.;  - вправи на спливання («поплавок», «медуза», «зірочка»); ковзання на грудях та на спині;  - вправи для ознайомлення з рухами ніг, як у плаванні стилями кроль на грудях та кроль на спині біля нерухомої опори, у безопорному положенні; - відкривання очей у воді.  - рухи руками і ногами, стоячи на дні;  Ігри у воді:  «Полоскання бі­лизни», «Футбол», «Море хви­люється», «Риби і сітка», «Сісти на дно», «Насос», «Медуза», «Жаба», «Поплавок», «У кого більше бульб?», «Стріла».  **Дотримується** правил безпеки під час виконання видів пересувань | Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.  Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних видів ходьби, бігу, стрибків, метань.  Розвиток дрібної моторики.  Розвиток швидкості, спритності, гнучкості, здатності приймати швидкі рішення.  Збагачення рухового досвіду учнів.  Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування  постави.  Удосконалювання окоміру, точності просторово-часових і динамічних диференційовань.  Загартування організ­му.  Покращення діяльності серцево-­судинної та дихальної систем.  Сприяння розвитку фізичних якостей. |
| **3.** | ***Школа м’яча*** | | |
|  | *Вправи з малим м’ячем*  *(тенісним або гумовим);*  *Вправи з великим м’ячем*  *(гумовим, футбольним № 3, волейбольним, для міні-баскетболу)* | **Учень**  **виконує** *вправи з малим м’ячем:*  - метаннямалогом’яча у щит (1 х 1 м) із відстані 8–10 м на висоті 2–3 м;  - метання малого м’яча у горизонтальну ціль шириною 2 м з відстані 6–8 м;  - метання малого м’яча з-за голови на  дальність;  *вправи з великим м’ячем:*  - кидки м’яча знизу із положення сидячи та стоячи;  - передавання і ловіння м’яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках);  - передачі м’яча двома руками з ударом об підлогу;  - ведення м’яча у кроці правою та лівою рукою;  - зупинки м’яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною ступні;  - удари внутрішньою стороною ступні по м’ячу, що котиться;  - ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому (по прямій, по дузі, між стійок);  **дотримується** правил безпеки на заняттях із застосуванням м’ячів | Розвиток емоційної сфери: формування вміння керувати своїми емоціями.  Розвиток координаційних здібностей засобами вправ з м'ячем.  Розвиток дрібної моторики.  Формування усіх форм мислення під час тактико-технічних дій у спортивних іграх.  Розвиток просторово-часових параметрів. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з подоланням посильних для молодших школярів перешкод.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій. |
| **4.** | ***Школа стрибків*** | | |
|  | *Стрибки*:      *стрибки зі скакалкою,*  *стрибки у глибину,*  *стрибки у висоту;*  *стрибки у довжину* | **Учень**  **виконує** с*трибки*:  - з просуванням, у довжину з місця;  - на місці з поворотами на 45°, 90°, 180°, по «купинах»,  - вистрибування із присіду;  - у висоту і довжину з розбігу; з поворотом на 90 градусів, у глибину з висоти 30 см, стрибки в іграх.  *стрибки зі скакалкою:*  - на двох ногах, на двох ногах із проміжними стрибками на місці;  - поперемінно відштовхуючись ногами на місці, обертаючи скакалку вперед;  - стрибки через довгу скакалку, яка обертається вперед;  *стрибки у глибину:*  - з висоти до 80см із м’яким приземленням;  - різко вигнувшись із висоти 60–80см;  *стрибки у висоту:*  - стрибки через перешкоди висотою до 50см поштовхом однією та двома ногами;  - із прямого розбігу (через гумову мотузку);  - застрибування на підвищену опору поштовхом однієї та двох ніг;  *стрибки у довжину:*  - з місця поштовхом однієї та двох ніг;  • стрибки у довжину із присіду в присід;  **дотримується** правил безпеки під час занять стрибками | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Виховання потреби щодо занять фізичними вправами.  Розвиток просторово-часових параметрів.  Формування здатності до просторово-часових та динамічних диференційовань. |
| **5.** | ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | |
|  | *Рухливі ігри* | **Учень:**  **бере участь** у рухливих іграх та **грає** в них під час активного відпочинку:  - Гречка", "У річку гоп", "День та ніч"; "Море хвилюється", "Швидко по місцях", "Стонога",  *для школи культури рухів:*  - "Заборонений рух", "Виставка картин", "Світлофор», "Подоляночка", "Мак", "Дрова";  *для школи пересувань:*  - "Горобчики-стрибунчики", "На прогулянку", "Космонавти", "Гуси", "Сірий кіт", "Альпіністи", "Виклик номерів", «Бездомний заєць», «Садіння картоплі»  *для школи мяча:*  - "М'яч через шнур", „Вправи з малим м’ячем”, "Вправи з великим м'ячем", "Вправи з малим м'ячем", „Сніжками по м'ячу”.  **знає**  - пам'ятає назви і правила кількох ігор;  - може виявити і назвати їхню подібність і відмінність;  - під час ігор ініціативний, вибирає оптимальні рішення рухових завдань, використовує нестандартні ігрові ситуації;  **дотримується** правил рухливих ігор та правил безпеки під час їх проведення | Формування здатності до просторово-часових та динамічних диференційовань.  Формування усіх форм мислення під час рухливих ігор та забав. Корекція емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану.  Розвиток швидкості, спритності, гнучкості, здатності приймати швидкі рішення. Збагачення рухового досвіду учнів. |
| **6.** | ***Школа постави*** | | |
|  | *Загальнорозвивальні вправи без предметів:*  *на місці,*      *з предметами,*      *в русі,*    *вправи на відчуття правильної постави*      *вправи для профілактики плоскостопості* | **Учень:**  **виконує** *загальнорозвивальні вправи без предметів*  *на місці:*  - вправи для м’язів шиї: нахили та повороти голови;  - вправи для верхніх кінцівок і плечового пояса: згинання та розгинання верхніх кінцівок, колові рухи руками у фронтальній та сагітальній площині;  - для м’язів тулуба з вихідних положень нахили, повороти, прогинання та вигинання тулуба у положенні упору стоячи на колінах; - для м’язів спини: вправи з вихідного положення лежачи на животі;  - для м’язів нижніх кінцівок та збільшення рухливості кульшових суглобів: присіди, напівприсіди, згинання та розгинання ніг, відведення ніг у сторони з різних вихідних положень, вправи на рівновагу;  *з предметами:*  - зі скакалкою, з гімнастичною палицею, мячами, обручами, мішечками на голові під час ходьби;  *в русі:*  - ходьба, біг;  - стрибки;  - випади;  - повороти тулуба під час бігу;  - ходьба з різними положеннями рук;  - вправи на координацію;  *вправи на відчуття правильної постави:*  - гімнастична стінка;  - біля дзеркала;  *вправи для профілактики плоскостопості:*  - ходьба по дрібних предметах;  - біг на носках;  - ходьба перекатами з п’яти на носок;  - «гусениця», «ведмідь клишоногий»;  - перекладання та захоплення дрібних  предметів пальцями ніг;  - стрибки;  **дотримується** вимог щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави | Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Удосконалювання окоміру, точності просторово-часових диференційовань.  Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння рухів.  Розвиток дрібної моторики. |
| **7.** | ***Школа сприяння розвитку фізичних якостей*** | | |
|  | *Вправи для розвитку:*  *швидкості,*      *координації рухів,*        *гнучкості,*    *сили,*  *витривалості* | **Учень:**  **застосовує** вправи для розвитку *швидкості:*  - повторний біг (3-4) х 10м; біг в упорному положенні;  - прискорення з різних вихідних положень;  - біг на місці з максимальною частотою кроків;  - стрибки зі скакалкою;  *координації рухів:*  - пересування по підвищеній і обмеженій за площиною опорі;  - подолання природних перешкод;  - пересування із зупинками за зоровим і слуховим сигналами, під час пересування раптові зупинки у заданій позі за сигналом;  - вправи зі зміною положення тіла у просторі;  - «поза лелеки» із закритими очима;  - рухливі народні ігри та естафети;  *гнучкості:*  - махові рухи руками і ногами у різних напрямках з амплітудою, що поступово збільшується;  - нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи;  - пружні нахили у положенні сидячи;  - викрути рук із гімнастичною палицею, пружні рухи у широкій стійці;  - «напівшпагат», «шпагат»;  *сили:*  - вправи з подоланням власної ваги на похилій площині;  - лазіння в упорі на колінах та упорі присівши, перелізання через перешкоди з опорою на руки;  - згинання та розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави;  - вистрибування вгору із присіду;  *витривалості:*  - біг почергово з ходьбою;  - пересування на лижах;  - їзда на велосипеді;  **дотримується** правил безпеки під час занять з розвитку фізичних якостей | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. |

**ІІ.** **Орієнтовані навчальні нормативи і вимоги для 2-го класу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***1. Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | | | |
| Стройові команди і прийоми:  а) команди «Розійдисьь!», «Коротше крок!»; «Ширше крок!;  б) поворот «Кругом!»;  в) розподіл на 1–2, по порядку. | а) | а), б) | а), б), в) із незначними помилками | а), б), в) |
| Комплекси:  а) ранкової гігієничної гімнастики;  б) для формування правильної постави;  в) для запобігання плоскостопості  г) фізкультурної паузи | 1 із незначними помилками | 2 | 3 | 4 |
| Акробатичні елементи на вибір:  а) перекид уперед;  б) стійка на лопатках із зігнутими ногами;  в) стійка на лопатках | не виконує жодного елемента | 1 із незначними помилками | 2 | 3 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (разів): дівчатка  хлопчики | 3  4 | 4  7 | безпечний рівень  5  10 | результат вищий за безпечний рівень |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | 2  0 | 3  1 | безпечний рівень  4  2 | результат вищий за безпечний рівень |
| Підтягування у висі лежачи (разів)  дівчатка  хлопчики | 3  4 | 4  6 | безпечний рівень  5  8 | результат вищий за безпечний рівень |
| ***2. Школа пересувань*** | | | | |
| «Човниковий біг» 4 х 9 м (с)  дівчатка  хлопчики | 15,4  14,8 | 14,7  14,2 | безпечний рівень  14,1  13,8 | результат вищий за безпечний рівень |
| Чергування ходьби та бігу до 1000м (м)  дівчатка  хлопчики | 400  600 | 600  800 | безпечний рівень  800  1000 | результат вищий за безпечний рівень |
| Танцювальні кроки, на вибір:  а) поперемінний крок;  б) елементи українського танцю;  в) танцювальна комбінація на 32 такти | 1 | 2 | 3 | танцювальна комбінація |
| Лазіння та перелізання на вибір:  а) по похилій лаві в упор присівши;  б) підтягування у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві;  в) по гімнастичній стінці вгору і вниз різнойменним способом;  г) через перешкоду висотою до 100 см | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Пересування на лижах:  а) поперемінний двокроковий хід;  б) одночасний двокроковий хід;  в) спуски в основній стійці;  г) підйоми ковзним кроком | г) | в), г) | а), в), г) | а), б), в), г) |
| Плавання:  а) «поплавок» («медуза» або «зірочка»);  б) багаторазові видихи у воду з опусканням обличчя;  в) ковзання на грудях та на спині;  г) ковзання на грудях із роботою ніг, як при плаванні стилем кроль на грудях | а) | а), б) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| ***3. Школа м’яча*** | | | | |
| Метання малого м’яча з-за голови у ціль (1х1м) з відстані 6м із 5 спроб (попадань)  хлопчики  дівчатка | 1  жодного попадання | 1 | 3  2 | 4  3 |
| Передача м’яча ударом об підлогу із 10 передач з відстані 4м (к-сть точних передач):  хлопчики  дівчатка | 3 і менше  2 і менше | 4  3 | 6  4 | 8  6 |
| Зупинка мяча що котиться  підошвою із 5 спроб (кількість зупинок)  хлопчики    дівчатка | 1  жодної зупинки | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| ***4. Школа стрибків*** | | | | |
| Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики | 75  85 | 85  95 | безпечний рівень  90  100 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибок у висоту з прямого розбігу (см)  дівчатка  хлопчики | менше 50  менше 60 | 50  60 | безпечний рівень  60  70 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибки через скакалку на двох ногах (разів)  дівчатка  хлопчики | менше 8  менше 6 | 8  6 | 12  8 | 14  10 |
| ***5. Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | | | |
| Вміння грати й організовувати народні та рухливі ігри (кількість ігор) | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***6. Школа постави*** | | | | |
| Комплекси:  а) формування правильної постави із гімнастичною палицею;  б) для запобігання плоскостопості. | не виконує жодного | 1 | 2 із незначними помилками | 2 |

**3-й клас**

І**. Навчальний пріоритетний матеріал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати |
| **І.** | **Теоретико-методичні знання** | | |
|  | Рухова активність протягом дня. Техніка безпеки під час занять. Значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики вдома. Зна­чення і зміст фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань. Правила особистої гігієни. Руховий режим молодшого школяра та його вплив на формування правильної постави.  Поняття про ознаки здоров’я (відсутність хвороби, гарний апетит, бадьорий настрій, міцний сон). Дбайливе ставлення до власного здоров’я, турбота про збереження та зміцнення здоров’я. | **Учень:**  **розуміє і називає**  - правила поведінки на заняттях фізичною культурою;  - може пояснити необхідність дотримання режиму дня, правил гігієни;  **має уявлення**  про різновиди фізичних вправ: загальнорозвивальні, підвідні, змагальні; **володіє**  - початковими знаннями про здоров’я; - безпечну поведінку вдома, у школі, на вулиці, під час відпочинку;  - знає ознаки здоров’я та називає їх за запитаннями вчителя.  **дотримується** рухового режиму молодшого школяра; правил дихання під час виконання фізичних вправ; правил щодо послідовності виконання вправ на формування правильної постави; правил рухливих ігор та безпеки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами | Формування уявлень про значущість правил поведінки на уроках фізичної культури, про користь дотримання режиму дня і загартовування.  Формування понять про здоров’я людини та безпечну поведінку. Розвиток пам’яті на основі згадування ознак здоров’я та мовлення.  Розвиток усіх видів уявлень.  Корекція емоційно-вольової сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану. |  |  |
| **ІІ.** | **Способи рухової діяльності** | | |
| **1.** | ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | |
|  | *Організовуючі вправи*  *Загальнорозвивальні вправи*  *Вправи на положення тіла у просторі:*   * *сіди,* * *виси, та упори*   *- елементи акробатики* | **Учень**  **виконує** *організовуючі вправи:*  *-* основна гімнастична стійка;  - шикування в шеренгу, колону по одному, в коло;  - розмикання на інтервал піднятих рук;  - в*иконання команд:* „Праворуч!”, „ліворуч!”, „На місці – кроком руш!”, „Кроком – руш!”, „Клас, стій!”.  *загальнорозвивальні вправи:*  - для формування правильної постави з гімнастичними палицями;  - для профілактики плоскостопості;  - комплекси ранкової гігієнічної гімнастики із предметами (малі м’ячі, скакалки) та без предмета;  **розрізняє** положення тіла у просторі і **виконує:**  - нахили тулуба у сіді з різними положеннями ніг;  - перехід із сіду на правому стегні у сід на лівому стегні;  *виси, та упори:*  - згинання і розгинання рук в упорі на стегнах, в упорі лежачи;  - перехід із упору присівши в упор стоячи, із упору лежачи в упор лежачи бокомі навпаки;  - упор на перекладині;  - із упору на низькій перекладині, обертаючись уперед, перехід у вис присівши;  - із упору на низькій перекладині зіскок махом назад;  - підтягування у висі лежачи;  - розмахування у висі на високій перекладині;  - підтягування у висі (хлопці);  *елементи акробатики:*  - перекид назад в упор стоячи на колінах, в упор присівши;  - два перекиди вперед злитно;  - «міст» із положення лежачи;  - стійка на лопатках зігнувши ноги;  - перекати в різні сторони з різних поло­жень групувань  **дотримується** правил безпеки під час занять | Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.  Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних видів ходьби, бігу, стрибків, метань.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло.  Розвиток процесів мислення: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.  Розвиток ініціативи, витримки, послідовності, швидкості під час виконання рухових завдань; виконання вправ на удосконалення тонкої моторики кисті та пальців рук; розвиток здатності до довільного розслаблення м'язів.  Удосконалювання окоміру, точності просторово-часових і динамічних диференційовань. |
| **2.** | ***Школа пересувань*** | | |
|  | *Ходьба*  *Біг*  *Лазіння і перелізання*  *Пересування на лижах:*  *- лижні ходи,*    *- спуски,*  *- підйоми,*  *- гальмування;*  *Пересування на ковзанах*    *Танцювальні кроки*  *Плавання*  - *вправи на суші,*    - *вправи у воді* | **Учень**  **виконує** *ходьбу:*  - по діагоналі, ходьбу зі зміною частоти кроку;  - із прискоренням та уповільненням;  - зі зміною довжини кроку; ходьбу зі зміною напрямку за звуковим сигналом;  - по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) з високим підніманням стегна, з переступанням предметів, приставним кроком правим і лівим боком, із присіданнями та поворотами переступанням із різними положеннями рук;  *біг:*  - «протиходом», «змійкою», по діагоналі;  - із різних вихідних положень (сидячи, лежачи, з високого старту),  - із подоланням перешкод (умовна канава, шириною до 1м, бар’єр, висотою до 50см, лабіринт тощо), «човниковий» біг 4х9 м, біг зі зміною швидкості та напрямку за звуковим сигналом;  - біг 30 м, рівномірний біг почергово з ходьбою до 1000м;  - рівномірний біг до 800м;  *лазіння і перелізання:*  - по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45°) однойменнимта різнойменними способами;  - гімнастичній стінці різнойменними та однойменним способом (угору, вниз, по діагоналі, праворуч, ліворуч на різній висоті);  - гімнастичній стінці з переходомна похилу гімнастичну лаву і навпаки;  - гімнастичній стінці з вантажем на голові (мішечки, картонні квадрати тощо);  - захват каната ногами у положенні сидячи;  - лазіння по канату, закріпленому над похилою гімнастичною лавою (лежачи на спині на похилій лаві);  - перелізання через перешкоди, висотою до 100 см;  - подолання лазінням, перелізанням та  підповзанням смуги із 3–5 перешкод;  *пересування на лижах* 1000м вивченими ходами;  *лижні ходи:*  - одночасний безкроковий, поперемінний, двокроковий  - спуски у низькій стійці;  - підйоми "драбинкою";  - гальмування "плугом", "напівплугом";  *пересування на ковзанах:*  - підготовчі вправи: ходьба на ковзанах стійки поперемінно на одній нозі пружні присідання;  - посадка ковзаняра ковзання по прямій;  - повороти переступанням праворуч та ліворуч;  - гальмування переступанням;  - біг до 200;  *танцювальні кроки:*  - кроки з притупуванням, "вірьовочка", "вихилясник", "припадання", найпростіші комбінації з елементів українського танцю;  - ритмічні завдання;  *плавання:*  *вправи на суші:*  - загальнорозвивальні;  - імітаційні;  *вправи у воді:*  - стрибок у воду з бортика;  - багаторазові видихи у воду із зануренням;  - рухи руками ногами як у плаванні стилем кроль на грудях;  - узгодження рух в руками із диханням;  - ковзання на грудях з подальшим залученням роботи ніг рук дихання;  - подолання дистанції до 15м вивченим способом;  **дотримується** правил безпеки під час занять пов’язаних із пересуваннями | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Виховання потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довільного напруження та розслаблення м’язів, навичок самоконтролю.  Розвиток точності рухів, уміння диференціювати свої м’язові відчуття. Оцінка та регуляція просторово-часових та динамічних параметрів рухів.  Оцінка та регуляція просторово-­часових та динамічних параметрів рухів.  Загартування організ­му.  Покращення діяльності серцево-­судинної та дихальної систем.  Сприяння розвитку фізичних якостей. |
| **3.** | ***Школа м’яча*** | | |
|  | *Вправи з малим м’ячем*  *(тенісним або гумовим);*  *Вправи з великим м’ячем*   * *елементи баскетболу,* * *елементи футболу,* | **Учень**  **виконує** в*прави з малим м’ячем:*  - підкидання м’яча під час ходьби почергово лівою і правою рукою;  - із положення стоячи спиною до стіни, кидки м’яча у стіну, повертаючись праворуч (ліворуч), з наступним його ловінням;  - перекидання м’яча правою рукою в ліву через плече за спиною;  - метання м’яча «із-за спини через плече» на дальність із місця, у вертикальну ціль (мішень 1х1 м) на висоті 3 м з відстані 8–10 м;  - метання м’яча у горизонтальну ціль (ширина 1,5 м) з відстані 10–12 м;  *вправи з великим м’ячем:*  *елементи баскетболу:*  - тримання баскетбольного м’яча;  - передачі м’яча двома руками від грудей на місці;  - ловіння м’яча;  - передачі м’яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги;  - ведення м’яча на місці та під час ходьби правою і лівою рукою;  *елементи футболу:*  - удари внутрішньою та середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу у вертикальну ціль (смуга шириною 1,5м, довжиною 8–10м) та горизонтальну ціль (смуга шириною 1,5 м, довжиною 8–10 м);  - ведення м’яча вивченими способами між стійок, з обведенням стійок;  - жонглювання м’ячем (хлопчики), повітряною кулькою (дівчатка);  **дотримується** правил безпеки на заняттях із м’ячем | Розвиток емоційної сфери: формування вміння керувати своїми емоціями.  Розвиток координаційних здібностей засобами вправ з м'ячем.  Формування усіх форм мислення під час тактико-технічних дій у спортивних іграх.  Розвиток просторово-часових параметрів.  Формування довільності дій та волі, пов'язаної з подоланням посильних для молодших школярів перешкод.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних для молодших школярів перешкод у розв’язанні поставлених завдань засобами змагального методу. |
| **4.** | ***Школа стрибків*** | | |
|  | *Стрибки*:  *стрибки зі скакалкою,*  *стрибки у висоту;*    *стрибки у довжину* | **Учень**  **виконує**  *стрибки зі скакалкою:*  - на одній нозі;  - на двох ногах;  - обертаючи скакалку вперед і назад;  *стрибки у висоту:*  - з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом «зігнувши ноги» з 5–7 кроків розбігу;  - стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із діставанням підвішених предметів;  - застрибування на м’які перешкоди (гімнастичні мати, висотою до 80см;  *стрибки у довжину:*  - з місця;  - з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги»;  - стрибки «у кроці»;  - стрибки «по купинах»;  **дотримується** правил безпеки під час занять стрибками | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Розвиток точності рухів, уміння диференціювати свої м’язові відчуття.  Оцінка та регуляція просторово­-часових та динамічних параметрів рухів. |
| **5.** | ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | |
|  | *Рухливі ігри* | **Учень**  **бере участь** у рухливих та спортивних іграх, грає в них під час активного відпочинку:  *для школи культури рухів:* "Клас, струнко!", "Вгадай, чий голос?";  для школи пересувань: "Гуси-лебеді", "Квач", "Команда швидконогих", "Білі ведмеді", "Горішки", "Повінь", "Запорожець на Січі";  *на лижах:* "Сороконіжка", "На одній лижі", "Ланцюжок", "Лижники, на місця!";  *на ковзанах:* "Каруселі","Потяг","Виклик номерів"  *для плавання:* "Водолази", «Поверни м’яч!",  *для школи стрибків:* «У річку, гоп!», «Переправа через річку», «Гречка», «Пень»;  *для школи м’яча:* «Влучи в ціль!», «Мисливці і качки», «Передав — сідай!», «Наввипередки за м’ячем», «Зустрічна естафета», «Грай та не втрачай», «Найкраща пара»;  **дотримується** правил рухливих ігор та  правил безпеки під час гри | Формування усіх форм мислення під час рухливих ігор та забав.  Корекція емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану.  Корекція умінь ходити, стрибати, бігати, метати, лазити, перелізати.  Розвиток швидкості, спритності, гнучкості, здатності приймати швидкі рішення. Збагачення рухового досвіду учнів. |
| **6.** | ***Школа постави*** | | |
|  | *Загальнорозвивальні вправи без предметів:*  *на місці,*  *з предметами,*        *в русі,*  *вправи на відчуття правильної постави*    *вправи для профілактики плоскостопості* | **Учень**  **виконує** *загальнорозвивальні вправи без предметів на місці:*  - вправи для м’язів шиї: нахили та повороти голови;  - вправи для плечового пояса і верхніх кінцівок: згинання та розгинання рук, пружні рухи, викрути;  - для м’язів спини, живота та тулуба з вихідних положень лежачи на спині, животі та стоячи в упорі на колінах, статичні вправи на рівновагу;  - для м’язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки;  *з предметами:*  - з гімнастичними палицями;  - м’ячами, зі скакалками;  - обручами;  - мішечками піску на голові під час ходьби;  *в русі:*  - ходьба, біг,  - стрибки; випади,  - повороти тулуба під час бігу,  - вправи на координацію,  - викрути тулуба;  *вправи на відчуття правильної постави*  - біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, біля дзеркала;  *вправи для профілактики плоскостопості:*  - ходьба;  - біг на носках;  - ходьба перекатами з п’яти на носок;  - «гусінь», «ведмідь клишоногий»;  **дотримується** вимог до послідовності виконання вправ на формування правильної постави | Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Удосконалювання окоміру, точності просторово-часових і динамічних диференційовань.  Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння рухів.  Розвиток дрібної моторики. |
| **7.** | ***Школа сприяння розвитку фізичних якостей*** | | |
|  | *Вправи для розвитку:*  *швидкості,*    *координації рухів,*        *гнучкості,*  *сили,*    *витривалості* | **Учень:**  **застосовує** вправи для розвитку *швидкості:*  - біг за м’ячем, обручем, що котиться;  - прискорення до 10 м;  - підкидання і ловіння малого м’яча почергово правою і лівою рукою;  - удари м’яча об стіну і ловіння його;  - біг із високим підніманням стегна у положенні упору  *координації рухів:*  - перекидання малого м’яча під піднятою під ногою, перекидання через плече (під плечем) з однієї руки у другу;  - ловіння великого м’яча двома руками за спиною після підкидання вгору;  - пересування по обмеженій і підвищеній опорі з подоланням перешкод;  - вправи зі зміною положення тіла у просторі; *гнучкості:*  - махові рухи руками і ногами у різних напрямках з амплітудою, що поступово збільшується;  - нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи;  - пружні нахили у положенні сидячи;  - викрути рук із гімнастичною палицею, пружні рухи у широкій стійці;  - «напівшпагат», «шпагат»;  *сили:*  - вправи з подоланням власної ваги на похилій площині;  - у положенні лежачи на спині піднімання прямих ніг до кута 90°;  - у положенні лежачи на спині згинання і розгинання рук, утримуючи обтяження до 1кг;  - підтягування у висі лежачи на низькій перекладині;  - підтягування у висі на перекладині (хлопці);  - загальнорозвивальні вправи з обтяженням в обох руках (вага 200г);  - стрибки у довжину з місця;  - вистрибування вгору із положення у присіді;  *витривалості:*  - рівномірний біг у повільному темпі (до 6 хв можливий перехід на ходьбу, враховуючи індивідуальні особливості учня);  - пересування на лижах (до 2 км);  - катання на ковзанах; роликових ковзанах,  - піші прогулянки;  - їзда на велосипеді;  **дотримується** правил безпеки під час занять з розвитку фізичних якостей | Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану.  Розвиток швидкості, спритності, гнучкості, здатності приймати швидкі рішення. Збагачення рухового досвіду учнів. |

**ІІ.** **Орієнтовані навчальні нормативи і вимоги 3-го класу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***1. Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | | | |
| Комплекси:  а) ранкової гігієнічної гімнастики;  б) для формування правильної постави;  в) для запобігання плоскостопості  г) фізкультурної паузи | 1 із незначними помилками | 2 | 3 | 4 |
| Акробатичні елементи на вибір:  а) перекид назад в упор стоячи на колінах;  б) стійка на лопатках;  в) два перекиди вперед злитно;  г) «міст» із положення лежечи» | а) | а), в) | б), в) | б), в), г) |
| Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30с (разів)  дівчатка  хлопчики | 6  8 | 10  12 | безпечний рівень  12  14 | результат вищий за безпечний рівень |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (разів):  дівчатка  хлопчики | 5  7 | 8  10 | безпечний рівень  12  14 | результат вищий за безпечний рівень |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | 2  1 | 4  2 | безпечний рівень  5  3 | результат вищий за безпечний рівень |
| Підтягування у висі лежачи (разів)  дівчатка  хлопчики | 3  4 | 5  7 | безпечний рівень  7  10 | результат вищий за безпечний рівень |
| ***2. Школа пересувань*** | | | | |
| «Човниковий біг» 4 х 9 м (с)  дівчатка  хлопчики | 15,0  14,5 | 14,5  14,0 | безпечний рівень  14,0  13,5 | результат вищий за безпечний рівень |
| Чергування ходьби та бігу до 1000м (м)  дівчатка  хлопчики | 500  800 | 700  900 | безпечний рівень  800  1000 | результат вищий за безпечний рівень |
| Танцювальні кроки, на вибір:  а) «вірьовочка»;  б) «вихилясник»;  в) танцювальна комбінація з елементами українського танцю | а) | б) | а), б) | танцювальна комбінація |
| Лазіння та перелізання на вибір:  а) підтягування у положенні лежачи на похилій гімнастичній лаві;  б) по гімнастичній стінці вгору з переходом на гімнастичну лаву і навпаки;  в) захват каната ногами у положенні сидячи;  г) через перешкоду висотою до 100 см | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Пересування на лижах:  а) одночасний безкроковий хід; б) підйом «драбинкою»; в) гальмування «напівплугом»;;  г) дистанція 600 м | б) | а), б) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| Пересування на ковзанах:  а) посадка ковзаняра;  б) повороти переступанням;  в) ковзання по прямій;  г) гальмування переступанням | а) | а), б) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| Плавання:  а) ковзання з рухами ніг, як при способі кроль на грудях;  б) ковзання з рухами рук, як при способі кроль на грудях;  в) узгодженість рухів руками і дихання при плаванні способом кроль на грудях;  г) ковзання на грудях із подальшим залученням роботи ніг, рук та дихання | а) | а), б) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| ***3. Школа м’яча*** | | | | |
| Метання малого м’яча з-за голови через плече у ціль (1х1м) з відстані 8м із 6 спроб (попадань)  хлопчики  дівчатка | 1  жодного попадання | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| Передачі м’яча двома руками від грудей із 10 передач з відстані 3м (к-сть точних передач):  хлопчики  дівчатка | 3 і менше  2 і менше | 4  3 | 5  4 | 6  5 |
| Удари м’яча вертикальну ціль (смуга шириною 1,5м довжиною 8-10м) з відстані 6м із 5 спроб хлопчики із 8 спроб дівчатка (кількість влучень) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***4. Школа стрибків*** | | | | |
| Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики | 85  90 | 90  100 | безпечний рівень  95  105 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибок у висоту з прямого розбігу (см)  дівчатка  хлопчики | менше 60  менше 70 | 60  70 | безпечний рівень  70  80 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибки через скакалку на двох ногах (разів)  дівчатка  хлопчики | менше 12  менше 8 | 12  8 | 16  12 | 20  16 |
| ***5. Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | | | |
| Вміння грати й організовувати народні та рухливі ігри (кількість ігор) | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***6. Школа постави*** | | | | |
| Комплекси:  а) формування правильної постави із гімнастичною палицею;  б) для запобігання плоскостопості. | не виконує жодного | 1 | 2 із незначними помилками | 2 |

**4-й клас**

**І. Навчальний пріоритетний матеріал**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати |
| **І.** | **Теоретико-методичні знання** | | |
|  | Правила безпеки під час занять фізичними вправами.  Основні прийоми самокон-  тролю. Роль фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави, характеристика послідовності їх виконання та запобігання плоскостопості, захворювань очей. Гігієнічні основи загартування.  Вплив фізичних навантажень на організм людини.  Роль загартовування для здоров’я людини.  Правильне дихання під час виконання фізичних вправ. | **Учень**  **пояснює** роль фізичних вправ:  - у розвитку кістково-м’язової та дихальної систем організму;  - для формування правильної постави та запобігання плоскостопості, захворювань очей; - необхідність дотримання режиму дня, правил гігієни.  **володіє**  - початковими знаннями про здоров’я. Безпечну поведінку вдома, у школі, на вулиці, під час відпочинку;  - знає ознаки здоров’я та називає їх за запитаннями вчителя.  **застосовує**  - в умовах навчання і спілкування з однолітками показує збагачену емоційну сферу, особливо у плані розвитку становлення адекватності, регульованості емоцій та виникнення почуттів. | Формування уявлень про значущість правил поведінки на уроках фізичної культури, про користь дотримання режиму дня і загартовування.  Формування понять про здоров’я людини та безпечну поведінку.  Розвиток пам’яті на основі згадування ознак здоров’я та мовлення.  Розвиток емоційно-вольової сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану. |
| **ІІ.** | **Способи рухової діяльності** | | |
| **1.** | ***Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | |
|  | *Організовуючі вправи*  *Загальнорозвивальні вправи*  *Вправи на положення тіла у просторі: - сіди,*   * *виси, та упори*   *- елементи акробатики,*  *- елементи рівноваги* | **Учень**  **виконує** *організовуючі вправи:*  -виконання команд: "Ширше крок!” "Частіше крок!", "Рідше крок!", "На перший –другий розподілись!";  - повороти на місці;  - перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки; розрахунок і розподіл у строю;  - перешикування „протиходом”, „змійкою” з послідовними поворотами;  - складання рапорту вчителю;  *загальнорозвивальні вправи:*  - в парах, із великимим’ячами, з обручами, з гантелями (вагою 200 г);  - для формування правильної постави біля гімнастичної стінки, профілактики плоскостопості;  **складає і виконує** комплекси ранкової гігієнічної гімнастики;  *Вправи на положення тіла у просторі:*  *сіди:*  - перехід із сіду на п’ятах із нахилом в упор лежачи на стегнах;  - пружні нахили у положенні сіду з різними положеннями ніг;  - перехід із сіду в сід зігнувши ноги та в сід кутом;  - перехід із сіду в упор сидячи ззаду;  - сід ноги нарізно на паралельних брусах (хлопчики);  *виси, та упори:*  - упор на низьких паралельних брусах;  - махом однієї та поштовхом другої ноги переворот в упор на низькій перекладині (хлопчики);  - махом однієї та поштовхом другої ноги переворот в упор на нижню жердину (дівчатка);  - із упору на низькій перекладині (хлопчики) і на нижній жердині (дівчатка) зіскок із поворотом на 90°;  - вис на зігнутих руках; вис кутом;  - піднімання прямих і зігнутих ніг у положенні вису на гімнастичній стінці;  *елементи акробатики:*  - «міст» із положення стоячи (з допомогою);  - стійка на голові й руках із зігнутими ногами (хлопчики, з допомогою);  - комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір учителя);  *елементи рівноваги:*  - ходьба по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) у поєднанні з перехресними поворотами, махами ногами, кроками польки з різним положенням рук;  - комбінація елементів на 24 рахунки (на вибір учителя);  **дотримується** правил безпеки під час занять | Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.  Удосконалювання окоміру, точності просторово-часових і динамічних диференційовань.  Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних видів ходьби, бігу, стрибків, метань.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло.  Розвиток процесів мислення: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.  Розвиток ініціативи, витримки, послідовності, швидкості під час виконання рухових завдань.  Виконання вправ на удосконалення тонкої моторики кисті та пальців рук.  Розвиток здатності до довільного розслаблення м'язів.  Розвиток усіх видів уявлень. |
| **2.** | ***Школа пересувань*** | | |
|  | *Ходьба*  *Біг*  *Лазіння і перелізання*  *Пересування на лижах:*  *- лижні ходи,*    *- спуски,*  *- підйоми,*    *- гальмування;*  *Пересування на ковзанах*    *Танцювальні кроки*  *Плавання*  - *вправи на суші,*    - *вправи у воді* | **Учень**  **виконує** *ходьбу:*  - по діагоналі, ходьбу зі зміною частоти кроку;  - із прискоренням та уповільненням;  - зі зміною довжини кроку; ходьбу зі зміною напрямку за звуковим сигналом;  - по підвищеній та обмеженій опорі (гімнастична лава, низька колода) з високим підніманням стегна, з переступанням предметів, приставним кроком правим і лівим боком, із присіданнями та поворотами переступанням із різними положеннями рук;  *біг:*  - із різних вихідних положень (сидячи спиною до напрямку бігу, лежачи на спині тощо);  - по слабопересіченій місцевості до 1000 м;  - із подоланням перешкод вертикальних (висотою до 60см) та горизонтальних (шириною до 1м);  - зі зміною швидкості та напрямку за зоровим сигналом;  - 30 м із низького старту;  - по прямій; фінішування; біг зі зміною лідера; *лазіння і перелізання:*  - по похилій гімнастичній лаві (кут нахилу 45°) однойменнимта різнойменними способами;  - лазіння по вертикальному канату у три прийоми;  - лазіння по горизонтальному канату;  - подолання лазінням, перелізанням та  підповзанням смуги із 5–7 перешкод;  - перелізання через перешкоди, висотою до 100 см;  *пересування на лижах* 1250м вивченими ходами;  *лижні ходи:*  - одночасний безкроковий, поперемінний, двокроковий;  - спуски у низькій стійці;  - підйоми "драбинкою"; "ялинкою" залежно від рельєфу схилу;  - гальмування вивченими способами;  *пересування на ковзанах:*  - пересування приставними та перехресними кроками праворуч, ліворуч;  - біг по прямій із махами руками;  - перебіжка по повороту;  - гальмування «напівплугом»;  - біг до 250 м;  *танцювальні кроки:*  - кроки з притупуванням, "вірьовочка", "вихилясник", "припадання", найпростіші комбінації з елементів українського танцю;  - ритмічні завдання;  - фрагмент танцю «Гопак» (32 такти);  *плавання:*  *вправи на суші:*  - загальнорозвивальні;  - вправидля розвитку гнучкості;  *вправи у воді:*  - ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба);  - ковзання на спині (руки притиснуті до тулуба) із залученням роботи ніг, як під час плавання способом на спині;  - ковзання на спині з залученням роботи ніг, як під час плавання способом кроль на спині і гребка однією рукою, одночасного гребка обома руками, навперемінного гребка правою та лівою рукою;  - подолання дистанції до 25 м; **дотримується** правил безпеки під час занять пов’язаних із пересуваннями | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Виховання потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довільного напруження та розслаблення м’язів, навичок самоконтролю.  Покращення стану кардіо-респіраторної системи.  Розвиток точності рухів, уміння диференціювати свої м’язові відчуття.  Оцінка та регуляція просторово-часових та динамічних параметрів рухів.  Удосконалювання окоміру, точності просторово-часових і динамічних диференційовань.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату.  Загартування організ­му.  Покращення діяльності серцево-­судинної та дихальної систем.  Сприяння розвитку фізичних якостей. |
| **3.** | ***Школа м’яча*** | | |
|  | *Вправи з малим м’ячем*  *(тенісним*  *Вправи з великим м’ячем*   * *елементи баскетболу,* * *елементи футболу,*   - *елементи гандболу* | **Учень**  **виконує** в*прави з малим м’ячем:*  - підкидання і ловіння м’яча після поворотів, присідань, оплесків тощо;  - метання м’яча «із-за спини через плече» на дальність із місця;  - метання м’яча у вертикальну ціль (мішень 1х1 м) на висоті 3м з відстані 3-4 м на дальність відскоку;  - метання м’яча з різних вихідних положень;  *вправи з великим м’ячем:*  *елементи баскетболу:*  - ловіння і передачі м’яча двома руками від грудей на місці та в русі (у парах, трійках, колонах);  - ловіння і передачі м’яча однією рукою від плеча;  - ведення м’яча правою і лівою рукою зі зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок;  - кидки м’яча у кошик із близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча;  *елементи футболу:*  - зупинки м’яча стегном;  - ведення м’яча вивченими способами з обведенням стійок, «вісімкою», по колу;  - удари вивченими способами на точність;  - фінти «відходом», «ударом», «зупинкою»;  - віднімання м’яча вибиванням у суперника, коли той рухається назустріч;  *елементи гандболу:*  - ловіння м’яча двома руками;  - передачі м’яча однією рукою на місці (в парах, трійках, колі);  - кидок м’яча зігнутою рукою зверху;  - ведення м’яча правою і лівою рукою;  **застосовує** вивчені прийоми в іграх  **дотримується** правил безпеки на заняттях із м’ячем | Розвиток емоційної сфери: формування вміння керувати своїми емоціями.  Розвиток координаційних здібностей засобами вправ з м'ячем.  Формування усіх форм мислення під час тактико-технічних дій у спортивних іграх.  Розвиток просторово-часових параметрів. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з подоланням посильних для молодших школярів перешкод.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Корекційно-розвиткова робота полягає у формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних для молодших школярів перешкод у розв’язанні поставлених завдань засобами змагального методу. |
| **4.** | ***Школа стрибків*** | | |
|  | *Стрибки*:  *- стрибки зі скакалкою,*  *- опорні стрибки,*    *- стрибки у висоту;*    *- стрибки у довжину* | **Учень**  **виконує**  *стрибки зі скакалкою:*  - на одній нозі;  - на двох ногах;  - обертаючи скакалку вперед і назад;  *опорні стрибки:*  - настрибування на гімнастичний місток;  - із розбігу 5-7м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор стоячи на колінах — перехід в упор присівши — зіскок вигнувшись;  - із розбігу 5-7м застрибування на гімнастичного козла (коня) в ширину в упор присівши — зіскок вигнувшись; *стрибки у висоту:*  - з прямого розбігу (через гумову мотузку) способом «зігнувши ноги» з 5–7 кроків розбігу;  - з розбігу способом «переступання»;  - стрибки вгору поштовхом однієї та двох ніг із діставанням підвішених предметів;  - застрибування на м’які перешкоди (гімнастичні мати, висотою до 80см;  *стрибки у довжину:*  - з розбігу 5-7 кроків способом «зігнувши ноги»;  - стрибки «у кроці»;  - стрибки «по купинах»;  **дотримується** правил безпеки під час занять стрибками | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Виховання потреби щодо занять фізичними вправами.  Розвиток просторово-часових параметрів. |
| **5.** | ***Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | |
|  | *Рухливі ігри*  *Туризм* | **Учень**  **бере участь** *у рухливих іграх* та **грає** в них під час активного відпочинку:  *для школи культури рухів:* "Фігури", "Займи вільне місце", "Слухай музику"  *для школи пересувань:* "Естафетна паличка", "Біг з підлазінням", "Потяг"; "Хто швидше", "Спуск шеренгами", "З гори у ворота" "На гірку з гірки", „Захисник фортеці", "Лисиця і заєць", "Два мало — третій зайвий", , "Гра у квадраті", "  "Горобчики-стрибунчики”;  *для школи м’яча:* "М'яч ведучому", "Передай сусіду", "Влучно р ціль", "Вибий ведучого", "Провести м'яч по прямій", "Гонка м'ячів", "Вправи з малим м'ячем";  *туризм:*  - здійснює підготовку особистого та групового спорядження до туристської подорожі;  - упакування спорядження та укладання рюкзака;  - комплектацію похідної аптечки;  - рух у похідному строю, зміну темпу руху;  - підлаз та перелаз через повалене дерево;  - застосовує найпростіші прийоми самоконтролю під час туристської подорожі;  **дотримується**  **-** правил рухливих і спортивних ігор (за спрощеними правилами);  - правил безпеки під час їх проведення;  - правил техніки безпеки під час туристичної подорожі;  - вимог гігієни туриста | Формування усіх форм мислення під час рухливих ігор та забав.  Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану.  Розвиток швидкості, спритності, гнучкості, здатності приймати швидкі рішення. Збагачення рухового досвіду учнів. |
| **6.** | ***Школа постави*** | | |
|  | *Загальнорозвивальні вправи без предметів:*  *на місці,*  *з предметами,*        *в русі,*    *вправи на відчуття правильної постави*    *вправи для профілактики плоскостопості* | **Учень**  **виконує** *загальнорозвивальні вправи без предметів на місці:*  - вправи для м’язів шиї: нахили та повороти голови;  - вправи для плечового пояса і верхніх кінцівок: згинання та розгинання рук, пружні рухи, викрути;  - для м’язів спини, живота та тулуба з вихідних положень лежачи на спині, животі та стоячи в упорі на колінах, статичні вправи на рівновагу;  - для м’язів нижніх кінцівок: присіди, напівприсіди, випади, стрибки;  *з предметами:*  - з гімнастичними палицями;  - м’ячами, зі скакалками;  - обручами;  - мішечками піску на голові під час ходьби;  *в русі:*  - ходьба, біг,  - стрибки,  - випади,  - повороти тулуба під час бігу,  - вправи на координацію,  - викрути тулуба;  *вправи на відчуття правильної постави*  - біля гімнастичної стінки, вертикальної осі, біля дзеркала;  *вправи для профілактики плоскостопості:*  - ходьба по дрібних предметах;  - біг на носках;  - ходьба перекатами з п’яти на носок;  - «гусінь», «ведмідь клишоногий»;  **дотримується** вимог до послідовності виконання вправ на формування правильної постави | Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Удосконалювання окоміру, точності просторово-часових і динамічних диференційовань.  Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння рухів. |
| **7.** | ***Школа сприяння розвитку фізичних якостей*** | | |
|  | *Вправи для розвитку:*  *швидкості,*        *координації рухів,*          *гнучкості,*    *сили,*    *витривалості* | **Учень:**  **застосовує** вправи для розвитку *швидкості:*  - біг із високим підніманням стегна через предмети (кубики, набивні м’ячі тощо);  - біг із різних вихідних положень на дистанцію 10–15 м;  - прискорення до 15 м;  - біг згори у максимальному темпі;  - прискорення за сигналом;  - багаторазові кидки м’яча у стіну в максимальному темпі; *координації рухів:*  - довільне подолання поодиноких перешкод;  - подолання смуги перешкод (разом з  акробатичними елементами висами перелізаннями, підлізаннями);  - вправи з асиметричними рухами руками і ногами;  - ковзання на ковзанах;  - спуск на лижах із гори змінюючи стійку;  - "човниковий біг" (різні варіанти);  - підкидання і ловіння м’яча після виконання різноманітних рухових дій (присідань, поворотів, перекидів, перекатів тощо);  *гнучкості:*  - у положенні лежачи на спині одночасне відведення рук і ніг назад;  - вправи на розтягування в парах;  - пружні похитування у положенні «шпагат» (у різних площинах);  - нахили тулуба в різних напрямках у положенні стоячи; пружні нахили у положенні сидячи;  - викрути рук із гімнастичною палицею, пружні рухи у широкій стійці;  - «напівшпагат», «шпагат»;  *сили:*  - загальнорозвивальні вправи з набивними м’ячами (вага -1 кг), із гантелями (вага -500 г);  - намотування на горизонтально розташовану палицю мотузки з вантажем на кінці;  - сидячи згинання та розгинання рук в упорі ззаду (руки на гімнастичній лаві);  - утримування ніг під кутом 45 градусів у положенні лежачи на спині;  - вистрибування із положення присіду;  - лазіння по гімнастичній стінці або підтягування на гімнастичній лаві з додатковим обтяженням;  - передачі набивного м’яча із різних вихідних положень;  - стрибки по розміткам;  - стрибки у довжину з місця;  - вистрибування вгору із положення у присіді;  *витривалості:*  - рівномірний біг у повільному темпі (до 6 хв можливий перехід на ходьбу, враховуючи індивідуальні особливості учня);  - стрибки зі скакалкою до 2 хв (у темпі 110-120 стрибків на хвилину); - пересування на лижах (до 2 км);  - катання на ковзанах; роликових ковзанах,  - піші прогулянки;  - їзда на велосипеді;  **дотримується** правил безпеки під час занять з розвитку фізичних якостей | Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану.  Розвиток швидкості, спритності, гнучкості, здатності приймати швидкі рішення. Збагачення рухового досвіду учнів. |

**ІІ.** **Орієнтовані навчальні нормативи і вимоги для 4-го класу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| ***1. Школа культури рухів із елементами гімнастики*** | | | | |
| Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики | не виконує запропонований комплекс | виконує запропонований комплекс | виконує і проводить запропонований комплекс | складає, виконує і проводить запропонований комплекс |
| Акробатичні елементи та вправи з рівноваги:  а) «міст» із положення стоячи (зі страховкою); б) стійка на лопатках;  в) комбінація із 4 акробатичних елементів (на вибір учителя);  г) комбінація елементів для розвитку рівноваги на 24 рахунки (на вибір учителя) | не виконує жодного | Виконує  дівч. – а)  хлопч. – б) | в) або г) | в), г) |
| Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30с (разів)  дівчатка  хлопчики | 8  10 | 12  14 | безпечний рівень  14  17 | результат вищий за безпечний рівень |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (разів): дівчатка  хлопчики | 6  8 | 9  11 | безпечний рівень  12  15 | результат вищий за безпечний рівень |
| Нахил тулуба із положення сидячи (см)  дівчатка  хлопчики | 2  1 | 4  2 | безпечний рівень  5  3 | результат вищий за безпечний рівень |
| Підтягування  дівчатка у висі лежачи  хлопчики у висі (разів) | 4  1 | 7  2 | безпечний рівень  10  4 | результат вищий за безпечний рівень |
| ***2. Школа пересувань*** | | | | |
| «Човниковий біг» 4 х 9 м (с)  дівчатка  хлопчики | 14,5  14,0 | 14,0  13,5 | безпечний рівень  13,5  13,0 | результат вищий за безпечний рівень |
| Біг 30м (с):  дівчатка  хлопчики | більше 7,8  більше 7,4 | 7,8  7,4 | безпечний рівень  7,4  6,8 | результат вищий за безпечний рівень |
| Чергування ходьби та бігу до 1200м (м)  дівчатка  хлопчики | 600  800 | 800  1000 | безпечний рівень  1000  1200 | результат вищий за безпечний рівень |
| Танцювальні кроки, на вибір:  а) «бігунець»; б) «голубець»;  в) фрагмент танцю «Гопак» (32 такти) | б) | а) | а), б) | виконує фрагмент танцю  «Гопак»(32такти) |
| Лазіння та перелізання на вибір:  а) захват каната ногами у положенні сидячи;  б) лазіння по канату в положенні лежачи на спині на похилій лаві, по канату, закріпленому над лавою;  в) лазіння по канату у три прийоми | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Пересування на лижах:  а) перемінний двокроковий хід;  б) одночасні ходи (на вибір учня);  в) підйом «ялинкою» або «драбинкою» (на вибір учня); г) дистанція 800 м | б) | а), б) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| Пересування на ковзанах:  а) біг по прямій із махами руками;  б) перебіжка по повороту;  в) гальмування «напівплугом»; г) біг до 250м | а) | а), в) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| Плавання:  а) а) способом кроль на грудях (до 12м);  б) способом кроль на спині (до 12м);  в) дистанція 25 м (будь-яким способом); | не пливе жодним способом | а) | а), б) | в) |
| ***3. Школа м’яча*** | | | | |
| Метання малого м’яча з-за голови через плече на дальність (м)  хлопчики  дівчатка | до 12  до 8 | 12  8 | безпечний рівень  16  12 | результат вищий за безпечний рівень |
| 7 кидків м’яча (м’яч для міні-баскетболу або волейбольний) однією рукою від плеча у корзину, стоячи збоку від щита на відстані  1,5 м (кількість влучень) | один або жодного | 2 | 3 | 4 |
| 7 ударів по нерухомому м’ячу в зазначену половину воріт одним із вивчених способів із відстані 5 м (кількість влучень)  хлопчики  дівчатка | 1  жодного | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| ***4. Школа стрибків*** | | | | |
| Стрибок у довжину з місця (см)  дівчатка  хлопчики | 95  100 | 100  105 | безпечний рівень  105  110 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см):  дівчатка  хлопчики | менше 160  менше 180 | 160  180 | безпечний рівень  190  210 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибок у висоту способом  «переступання» (см)  дівчатка  хлопчики | менше 70  менше 80 | 70  80 | безпечний рівень  80  90 | результат вищий за безпечний рівень |
| Стрибки через скакалку на двох ногах  за 1хв (разів)  дівчатка  хлопчики | менше 50  менше 30 | 50-60  30-40 | 61-80  41-60 | 81-100  61-80 |
| Опорний стрибок:  а) настрибування на гімнастичний місток;  б) з розбігу 5-7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор стоячи на колінах — перехід в упор присівши — зіскок вигнувшись;  в) з розбігу 5–7 м застрибування на гімнастичний козел (кінь) у ширину в упор присівши — зіскок вигнувшись | не виконує  жодного елемента | а) | б) | в) |
| ***5. Школа активного відпочинку (рекреація)*** | | | | |
| Вміння організовувати та провести із групою товаришів народні та рухливі ігри (кількість ігор) | Жодної гри | 1 | 2 | 3 |
| Туристські навички:  а) укладання рюкзака;  б) подолання «умовного болота» по купинах;  в) підлізання та перелізання через повалене дерево; г) одноденна туристська подорож | б) | б), в) | а), б), в) | а), б), в), г) |
| ***6. Школа постави*** | | | | |
| Комплекси:  а) формування правильної постави із гімнастичною палицею;  б) для запобігання плоскостопості. | не виконує жодного | 1 | 2 із незначними помилками | 2 |

**УМОВИ ВИКОНАННЯ ОРІЄНТОВАНИХ ТЕСТІВ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ**

**УЧНІВ 1-4 КЛАСІВ**

**Загальні положення**

До виконання орієнтованих тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості допускаються учні, які пройшли медичне обстеження і допущені лікарем до тестування, чітко усвідомили мету своєї участі в ньому, ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час ії виконання.

У разі незадовільного самопочуття брати участь у тестуванні не рекомендується.

Тестування проводиться в наступній послідовністі: поза Ромберга; біг; стрибок з місця в довжину; згінання і розгінання рук в упорі, лежачі на підлозі; «човниковий» біг; нахил тулуба уперед з гімнастичної лави.

Тестування бажано проводити у вигляді змагань, що значною мірою забеспечить надійність результатів.

Учні, що підлягають тестуванню, повинні бути одягнені в спортивний одяг і взуття. Вправи можуть виконуватись і босоніж (нахил тулуба уперед з гімнастичної лави; поза Ромберга). Не дозволяється використовувати взуття з шипами.

Перевірку фізичної підготовленості учнів слід проводити в одні й ті ж терміни, в належних санітарно-гігієнічних і погодних умовах.

**1. Спринтерський біг (30, 60 м, с)**

*Обладнання.* Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди; відміряна дистанція; стартовий пістолет або прапорець; фінішна стрічка.

*Опис проведення тестування.* За командою «На старт!» учасники тестування стають на стартову лінію в положені високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

*Результатом* тестування є час подоланя дистанції з точністю до десятої частки секунди.

*Загальні вказівки і зауваження.* Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолету подається команда «Руш!» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі дорожки.

Тестування має проводитися в погодних умовах, за якими учасники могли б показати свої кращі результати.

**2. Стрибок у довжину з місця (см)**

*Обладнання.* Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

*Опис проведення тестування.* Учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає, якомога далі.

*Результатом* тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

*Загальні вказівки і зауваження.* Тестування проводиться відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце виштовхування і приземлення повинні пребувати на одному рівні.

**3. «Човниковий» біг (4х9 м, с)**

*Обладнання.* Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 см з центром на лінії, 2 дерев’яні кубики (5х5 см).

*Опис проведення тестування.* За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев’яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком, і взявши його повертається назад і кладе в стартове коло.

*Результатом* тестування є час від старту до моменту коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

*Загальні вказівки і зауваження.* Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

**4. Нахил тулуба уперед (із положення стоячи, см)**

*Обладнвння.* Гімнастична лава (платформа); планка з розміткою або жорстка лінійка (з розміткою від 0 до 50 см вгору і вниз). Можна використати ковзаючий дерев’яний фіксатор.

*Проведення тесту.* Досліджуваний стає на гімнастичну лаву (платформу), ноги разом, носки біля краю платформи. Не згинаючи колін, він нахиляється уперед, намагаючись дотягнутися руками якомога нижче. Положення максимального нахилу зберігається протягом 2 с.

*Результатом* тестування є визначення положення рук (або верхнього краю планки) у сантиметрах, що показує величину нахилу тулуба вниз. Якщо пальці рук не опускаються нижче рівня гімнастичної лави (платформи), то результат вимірювання записують із знаком «мінус», якщо ж опускається нижче – зі знаком «плюс».

*Загальні вказівки і зауваження.* При виконанні тесту стежать, щоб носки і п’яти дитини були разом, великі пальці ніг були на рівні переднього краю гімнастичної лави (платформи), коліна випрямлені. Якщо учасник згинає коліна, то спробу не зараховують.

Тест виконується без ривків. Із двох спроб фіксується кращий результат.

**5. Згінання і розгінання рук в упорі лежачи на підлозі (разів)**

*Обладнання.* Рівний дерев’яний або земляний майданчик.

*Проведення тесту.* Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» учасник починає ритмічно з повною амплитудою згинати і розгинати руки.

*Результатом* тестування є кількість безпомилкових згінань і розгінань рук за одну спробу.

*Загальні вказівки і зауваження.* При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 секунди, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згінати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгінання рук, виконані з помилками, не зараховуються.

**6. Поза Ромберга**

*Обладнання.* Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди.

*Проведення тесту.* Учасник тестування приймає положення стійки на одній нозі, підошва другій нозі торкається коліна опорній, руки уперед – в сторони, очі заплющені. Положення зберігається якмога максимально довгий час. Реєстрація часу на секундомірі починається після набуття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги.

*Результатом* тестування є максимальне безпомилкове стійке утримання пози за одну спробу.

*Загальні вказівки і зауваження.* При різких відхіленнях тіла спроба припеняється.

*Дотаток*

**ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ**

**«М’яч – сусідові»**

Команди шикуються в шеренги на витягнуті руки. М’яч у руках направляючого.

За командою вчителя він передає м’яч партнеру праворуч, той – далі. Коли м’яч дійде до останнього гравця, той біжить на правий фланг команди і стає направляючим, а потім передає м’яч партнерові праворуч і так далі.

Премогає команда, яка першою закінчила передавати м’яч. Гравці не повинні підходити ближче, ніж на відстань витягнутих рук.

**«Вудка»**

Гравці стають у коло. Керівник (або ведучий), стоячи в центрі, крутить мотузок з мішечком на кінці («вудку») ак, щоб мішечок проходив між ногами гравців, які повинні в цей час підстрибувати. Хто зачепив вудку, вибуває з гри. Гра закінчується, коли залишиться три-чотири гравці, які не зачепили «вудку».

**«Знайди предмет»**

Не невеличкій ділянці в різних місцях учитель розкладає кілька предметів. Вони повинні бути малопомітними на місцевості, але їх не можна закопувати в землю чи засипати піском. Гравцям пропонуєься вирушити на пошук предметів (м’ячів, прапорців, шашок), на що дається 8-10 хв. Після цього подається сигнал і всі гравці повертаються на місце. Хто знайшов предмет, віддає керівникові. Перемагає той, хто знайшов найбільше предметів.

**«Совонька»**

Посередині майданчики колом відзначають «гніздо», в якому за призначенням вчителя або за вибором гравців стає один із них – «совонька». Всі діти розбігаються по майданчику. За сигналом «День наступає – все оживає» діти бігають по майданчику, імітуючи політ метеликів, пташок (можна прийняти позу спортсмена: плавець, метальник, стрибун). За сигналом «Ніч наступає – все завмирає» діти зупиняються в тій позі, в якій застав їх цей сигнал. «Совонька» вилітає з гнізда на полювання і стежить за гравцями. Якщо хтось із них поворхнувся, «совонька» бере цього гравця до себе в гніздо. За сигналом «День наступає – все оживає» «совонька» повертається в гніздо, а діти знову бігають по майданчику.

Діти, що потрапили до «совоньки» гніздо, пропускають одну чергу, а потім знову включаються в гру (гру можна проводити під музику).

**«Заборонений рух»**

Діти стають у колону по одному, а керівник – збоку, щоб бачити всіх дітей. Гравці повинні виконувати за керівником усі рухи, крім забороненого, який завчасно обумовлюється (наприклад, «Руки на пояс»). Той, хто повторить цей рух, стає в кінці колони, а гра продовжується. Перемагають ті учні, які були найбільш уважні і не допустили помилок.

**«Палиця, що падає»**

Усі гравці стають у колону, обличчям до центру, зімкнувшись і розрахувавшись за порядком номерів. У центрі кола – ведучий (учитель). Він підтримує верхній кінець палиці, яка стоїть перед ним вертикально на землі чи підлозі (палиця повинна бути гладенькою, завдовжки 1-1,5 м). Ведучий голосно викликає будь-який номер і зразу ж відпускає палицю. Викликаний гравець повинен підбігти і встигнути підхопити палицю, поки вона ще не впала. Якщо він не впіймає, то стає ведучим, а ведучий іде на місце гравця. Хто жодного разу не побував на місці ведучого, той перемогає.

**КОРЕКЦІЙНІ ІГРИ**

**«Слухай сигнал»**

Діти ідуть у колоні по одному. Вчитель раптом подає сигнал (плескання у долоні, свисток), за яким учні повинні зупинитись. Якщо вчитель дав два свистка або два рази плеснув в долоні, діти продовжують іти вперед, якщо три рази – діти присідають. Той гравець, який помилився, стає в кінці. Перемагає той учень, який залишився останнім.

**«День і нічь»**

Дві команди стають спиною одна до одної посередині майданчика на відстані 2-3 м. У кожної команди на краю майданчика є «дім» на відстані 10-15 м від середньої лінії. Одна команда зветься «Ніч», друга «День».

Коли вчитель викликає команду «День», команда біжить до свого «дому», а команда «Нічь» її наздоганяє. Підраховують кількість спійманих. Якщо вчитель сказав «Нічь», то навпаки – команда «День» наздогоняє.

Спіймані гравці продовжують грати в своїй команді. Гра повторюється певну кількісь разів. Виграє та команда, яка спіймає більше гравців іншої команди.

Обидві команди треба викликати однакову кількість разів.

«**Хто підходив»**

Гравці стоять півколом. Попереду спиною до решти стає ведучий. За вказівкою вчителя один із гравців підходить до ведучого, доторкається до його плеча і швидко стає на своє місце. Ведучий чітко рахує: «Раз, два, три!» Обертається і хоче помітити, хто з гравців до нього підходив. Якщо ведучий вгадав, то вони міняються місцями (ролями), якщо не вгадав, то нього підходить інший гравець і т.д.

**«Відгадай по голосу»**

Всі гравці стають у коло, а всередині кола – ведучий. Ведучому хусткою зав’язивають очі. За вказівкою вчителя один із гравців підходить до ведучого, злегка торкається до нього рукою, називаючи його ім’я. Ведучий по голосу або на дотик (одяг, волосся) повинен угадати, хто з гравців до нього приходив. Якщо вгадав, то вони міняються ролями, якщо помилився, то він продовжує бути ведучим. Якщо ведучий тричі помилився, то обирають на цю роль іншого гравця. Якщо гравців багато, то краще утворити два-три кола. Змінювати голос не можна.

**«Риба, птах, звір»**

Гравці сідають у кімнаті. Обирають ведучого. Він проходить біля гравців і повторює три слова: «риба», «птахи», «звір». Несподівано зупиняється перед одним з учасників гри і голосно каже одне з цих слів, наприклад «птах». Водночас лічить до п’яти. Гравець повинен швидко назвати будь-якого птаха, наприклад «орел». Той, хто розгубився або відповів неправильно, платить штраф – декламує вірш, виконує пісню, танець.

Не можна називати рибу, птаха або звіра, яких уже було названо.

**«Море хвилюється»**

Цю гру можна проводити як на повітрі, так і в приміщенні. Жеребкуванням або лічилкою обирається ведучий. Потім ставлять стільці (їх має бути менше, ніж учасників гри) й після слів ведучого «Море хвилюється» всі починають бігати, стрибати, імітуючи хвилі. «Море спокіне» – вигукує ведучий, і гравці вмить повинні зайняти місця на стільцях. Діти, які залишилися без місця, вибувають із гри. Гра продовжується, кількість стільців поступово зменшуєься. Перемагає той, хто лишився останнім.

Гру можна проводити під музичний супровід.

**«На штучній доріжці»**

Дітей поділяють на дві команди і шикують у колону по одному. Перші гравці кожної команди тримають у руках по чотири дощечки. По команді керівника вони кладуть дощечки на землю, потім двома ногами стають на дві дощечки, нахиляються, піднімають із землі дві інші і кладуть їх перед собою, переходячи по них. Після цього піднімають ті дощечки, що звільнились, і знову кладуть їх перед собою. Так, викладаючи доріжку, перші гравці кожної команди повинні дійти до призначеного місця і таким самим способом повернутись назад, передавши дощечки наступним гравцям.

Перемагає команда, яка швидше закінчить гру.

**ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ БІГУ**

**«До своїх прапорців»**

Гравці розподіляються на кілька груп, які утворюють коло. Усередині кожного кола стоїть гравець з кольоровим прапарцем у витягнутій руці. За першим сигналом керівника всі гравці розбігаються по майданчику (крім гравців з прапорцями), за другим – зупиняються, присідають і закривають очі. У цей час гравці з прапорцями переходять на нові місця. Керівник подає команду: «До своїх прапорців», і усі біжать до прапорців свого кольору й утворюють коло. Хто перший утворить коло, той виграє.

Бажано, щоб усі прапорці були різнокольорові.

**«Кіт і мишка»**

Діти, взявшись за руки, утворюють загальне коло. Вибирається «кіт» і «мишка». «Кіт» стає всередині кола, а «мишка» назовні і між ними починається діалог:

Кіт: «Мишка вдома?»

Діти: «Вдома».

Кіт: «Можна її зловити?»

Діти: «Можна».

Після цих слів «мишка» тікає, а «кіт» її наздоганяє. Діти, що стоять у колі, вільно пропускають мишку під руками і намагаються перешкодити котові догнати її. Якщо «кіт» спіймав «мишку», тоді вони міняються ролями. Потім визначають нову пару.

**«Лисиця і курчата»**

На одному боці майданчика за лінією ставить перешкоду. На протилежному боці позначають нору для «лисиці». Середина майданчика – це «подвір’я». З гравців обирають ведучого – «лисицю», решта дітей – «курчата». Вони ходять по майданчику, шукають собі їжу. На сигнал керівника «Лисиця!» «курчата» тікають до «курника», ховаючись від неї. Гра закінчується, коли «лисиця» спіймає визначену кількість «курчат», тоді визначають нового ведучого («лисицю»).

**«У ведмедя у бору»**

На одному кінці майданчика позначають місце, де живе «ведмідь» (барліг), на другому кінці «живуть» діти. Діти йдуть у напрямі до барлога, підходять якнайближче і, співаючи, говорять, імітуючи сказане:

- У ведмедя у бору

Гриби, ягоди беру.

А ведмідь сидить

І на нас ричить.

Після цих слів ведмідь починає ловити дітей, які намагаються сховатися у свій будинок. Спійманих дітей ведмідь відводить до себе в берліг, і вони пропускають одну гру. Коли ведмедь спіймає 4-5 дітей, призначають нового «ведмедя».

**«Дзвоник на урок»**

По обидва боки майданчика лініями позначають два «класи». У «класах» креслять квадрати – «парти», їх менше, ніж гравців, на три-чотири. У центрі майданчика діти утворюють коло. За сигналом учителя вони починають рухатися по колу (звичайна ходьба, танцювальні кроки, біг стрибками) і проказують: «Перерва, перерва, можна бігати і гратися, але не можна забувати, що, коли дзвенить дзвінок - він нас кличе на урок. Швидше, друзі, в клас!»

Після слів «Швидше, друзі, в клас!» діти біжать у класи і займають місця у квадратиках. Хто залишився без місця, той програв і вибуває з гри. А гра продовжується, постійно зменшується кількість квадратів. Виграють ті учні, які жодного разу не «спізнились» на урок.

**«Хто швидше»**

Гравців ділять на дві команди, вони розраховуються по порядку і сідають, схрестивши ноги, спиною до стартової лінії. Вчитель називає будь-який номер. Гравці команд, які мають цей номер, встають, повертаються кругом і пробігають певну відстань до умовного місця, повертаються і займають свої місця. Перемога в забігу приносить команді очко. Виграє команда, яка набере більше очок.

**«Рибалка»**

На майданчику креслять велике коло, за яким стають усі гравці. Ведучий – «рибалка» – йде в центр кола, присідає навпочіпки. Решта учасників – «рибки» – обступають коло і промовляють: «Рибалко, рибалко, піймай нас на гачок!» «рибалка» вибігає з кола і починає ловити «рибок», які розбігаються по майданчику. Піймає «рибку» і веде її в центр кола. Гра триває доти, доки не наловиться заздалегіть визначена кількість рибок. Піймані мають викупити себе – заспівати пісню, продекламувати вірш.

Потім «рибалкою» стає той, кого спіймали останнім.

**«Коники»**

Клас ділиться на дві команди: «коників» і «їздових». На майданчику проводять лінію. На одному кінці стають «коники», на другому – «їздові». «Коники», взявшись за руки, підходять до лінії, примовляючи:

- Тара-тара-тору,

Вийшли коні з двору.

Сказавши це, вони розбігаються, примовляючи: «Цок-цок-цок», а «їздові» ловлять їх. Зловивши, відводять на місце – у «двір».

Коли всі «коники» переловлені, діти міняються місцями.

**«Зайці»**

Один із гравців, який ловить стає ведучим. Решта – «зайці». Ведучий подає сигнал і починає ловити «зайців». Кого піймав першого, той стає «ведучим», а сам «ведучий» – «зайцем».

Інший варіант цієї гри полягає в тому, що для «зайців» відводиться місце, де «ведучий» не має права ловити їх. Можна домовитися, що він не ловитиме тих «зайців», які присядуть або прихиляться до дерева. Якщо гравців багато, їх поділяють на групи, кожна з яких грає окремо. Перемагає ой «ведучий», який піймає найбільше «зайців».

**ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТРИБКАМ**

**«Горобчики-стрибунчики»**

Посередині майданчика креслять дві паралельні лінії на відстані 80-100 см одна від одної – це «канава». На протилежних кінцях майданчика позначають лініями дві «хатки». Обирають одного-двух від учнів «вовків», які займають місце в канаві. Решта гравців – «кози». Всі «кози» розташовані на одній стороні майданчика. «Вовки» стають у колону.

За сигналом учителя «Вовк у канаві» «кози» біжать на протилежну сторону майданчика, перестрибуючи через канаву, а «вовки» в цей час намагаються їх спіймати (доторкнутися). Спійманих «кіз» відводять в кут канави. Після цього маневр повторюється. Виграє той, кого жодного разу не спіймали.

*Примітка.* За правилами гри «козам» забороняється перебігається до сигналу, переступати через канаву, «вовкам» - вибігати із неї.

**«Стрибки по купинах»**

На майданчику з десятьма невеличкими (діаметр 30-40 см) колами – «купинами» - позначають дві доріжки розміщені зігзагоподібно на відстані 70-80 см одна від одної. Учасники діляться на дві команди, які стають перед своїми рядами кружків біля стартової лінії. За сигналом керівника гравці, які стоять першими, стрибають з купини на купину до кінця і повертаються назад, передаючи естафету наступним учасникам.

Виграє команда, учасники якої першими закінчили гру і меншу кількість разів потрапляли в «болото».

Під час стрибків не можна наступати на лінію кола і пропускати купину. Стрибати можна одніжю і двома ногами (за умови).

**«Естафети зі стрибками»**

Команди стоять у колонах по одному перед лінією старту. За сигналом керівника направляючі пересуваються (5-8 м) до позначки стрибками на правій нозі, назад – на лівій. Повернувшись, торкається рукою наступного гравця. Перемагає команда, яка перша закінчила естафету.

**«Зайчик у городі»**

Діти беруться за руки і утворюють коло. Жеребкуванням обирають «зайчика». Він стрибає у середині кола, яке називають городом. За командою діти піднімають або опускають руик, і тоді, коли їхні руки в горі, «зайчик» намагається вискочити з «города». Якщо він зуміє зробити це, то вибирає гравця на своє місце.

**«Естафета зі стрибками навприсядки»**

Гра проводиться на майданчику або в спортивному залі. Гравців ділять на дві команди і шикують у колону по одному на лінії старту. Капітани команд з прапорцями стоять з переду. На відстані 10-12 м навпроти кожної команди ставлять стояки, які позначають місце повороту. За командою керівника капітани команд, тримаючи в правій руці прапорець, кладуть руки на коліна і готуються до старту. За командою «Руш!» капітани швидкими стрибками в присяді рухаються вперед до орієнтирів, роблять поворот, повертаються і передають естафету наступному гравцеві, який стоїть на старті.

Виграє команда, яка першою закінчила естафету.

**«Зустрічна естафета зі скакалкою»**

Учасники поділяються на дві команди. Ті, у свою чергу, - на дві рівні групи, які шикуються в колону по одному за лініями, проведеними на відстані 20 м. Перші в колонах, які стоять по один бік, отримують по одній скакалці. За сигналом керівника вони стрибають по одній скакалці. За сигналом керівника вони стрибають через скакалку, прямують до гравців, які стоять навпроти, передають їм скакалку, а самі стають у кінець колони. Перемагає команда, яка закінчила естафету першою.

**«Бій півнів»**

НА землі (підлозі) креслять коло діаметром 2 мерта. Гравців поділяють на дві команди, і вони стоять в дві ширенги, одна напроти другої. Капітани посилають по одному гравцю зі своїх команд у коло, кожен із цих гравців стає на одну ногу, другу підтягує, руки кладе за спину. За сигналом керівника «півні» починають виштовхувати плечем і тулубом один одного із кола. Кому це вдається, той вважається переможцем і виграє одне очко для своєї команди. Гра триває доти, доки всі не побувають в ролі півнів. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Якщо учасник стане обома ногами в коло, він вважається переможеним. Коли обидва вийдуть із кола, перемога нікому не присуджується.

**«Стрибки з м’ячем»**

Діти діляться на дві команди і стають колонами перед стартом. У першого гравця кожної колони в руках волейбольний м’яч. За сигналом учителя діти кладуть м’яч між колінами, затискають його і стрибають на обох ногах із м’ячем між колінами до визначеного орієнтирі (прапорця, стійки – відстань 10-15 м), оббігають його і повертаються назад із м’ячем в руках, передаючи м’яч першим в колоні, а самі повертаються в кінець колони. Перемагає команда яка перша закінчить гру.

**ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ З М’ЯЧЕМ**

**«М’яч – ведучому»**

Діти діляться на дві команди і утворюють кола. В центрі кожного кола стоїть ведучий. Він кидає м’яч по черзі своїм партнерам – ті повертають йому назад. Діставши м’яч від останього гравця, ведучий піднімає м’яч в гору. Виграє команда, яка допустила найменшу кількість падінь м’яча на землю і раніше закінчила перекидання.

**«М’яч у стінку»**

Команди стоять у колоні по одному за 5-8 м від стінки. Перші гравці кожної команди тримають у руках по м’ячу. За сигналом вони кидають м’яч у стінку так, щоб він, відскочивши від неї, вдарився у землю (підлогу), а самі стають у кінець колони. Другі номери в цей час ловлять м’яч, що відскочив від землі (підлоги), кидають його в стіну і стають у кінець колони і т.д. Перемагає команда, яка першою закінчить гру.

**«Перекидання м’ячів»**

Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика. Судді вводять у гру три м’ячі. Команди передають м’ячі одна одній, намагаючись зробити це так, щоб усі три м’ячі одночасно опинились на боці суперників. Коли це вдається, гра припиняється і команда, що опинилася з трьома м’ячами програє.

**«М’яч – середньому»**

Гравців поділяють на дві команди, кожна з них стає півколом. Обрані капітани стають перед своїми командами у накреслених колах. Кожен з них стримує по м’ячу.

За сигналом керівника капітан кидає м’яч гравцеві своєї команди, який стоїть у півколі крайнім з права. Цей гравець ловить м’яч і передає його назад капітанові. Потім м’яч так само перекидають наступному гравцеві і т.д. Коли гравець, який стоїть у півколі крайнім зліва, отримує м’яч, то біжить з ним на місце капітана .Усі гравці півкола переходять на одне місце вліво, а капітан займає місце, що звільнилося зправа у півколі. Перекидання м’яча продовжується в тому самому порядку. Гра триває доти, доки всі гравці по черзі не побувають на місці капітана.

Виграє команда, капітан якої швидше повертається з м’ячем у накреслене коло.

**«Передача м’яча з ведінням»**

Дві команди шикуються у дві паралельні коони по одному. Відстань між гравцями в колонах – півметра. Ведучі колон тримають по м’ячу. За сигналом перші передають м’яч над головою другим, ті – третім і так до останього. Останній гравець, прийнявши м’яч, веде його з правого боку колони, стає першим і передавання м’яча продовжується. Гра закінчується, коли перший гравець повернеться на своє місце.

Виграє команда, яка першою закінчить гру.

**«М’яч по землі»**

Діти стають у коло, присідають, а ведучий у колі. Діти перекочують м’яч один одному, а ведучий намагається перехопити його.

Якщо йому вдається це зробити, то ведучим стає той, хто останнім перекочував м’яч. М’яч не можна кидати, а тільки котити по землі.

**«М’яч у повітрі»**

Гравці стають колом, на великій відстані один від одного. В середину кола входить обраний ведучий. Гравці, що стоять по колу, перекидають волейбольний м’яч один одному. Ведучий намагається доторкнутися до м’яча або впіймати його. Якщо ведучому вдається це зробити, він міняється місцем з тим гравцем, який дав змогу доторкнутися до м’яча.

У старших класах можна використовувати передачу м’яча двома руками – знизу, зверху.

**«Захист фортеці»**

Гравці стають у коло. У центрі кола – «фортеця» (стілець, стояк для стрибків, м’яч). Усередині кола біля фортеці стоїть «захисник». Гравці, перекидаючи м’яч один одному, намагаються влучним ударом попасти у «фортецю». «Захисник», відбиваючи м’яч, робить усе, щоб той не влучив у «фортецю». Гравець, що влучить у «фортецю», стає її «захисником».

«**Земля, вода, вогонь, повітря»**

Учасники гри стають у коло. У центрі – ведучий (учитель, вихователь). Кидаючи м’яч кому-небудь із учнів, він вигукує одне з чотирьх слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий скаже «земля», той, хто піймає м’яч, повинен швидко назвати якусь свійську або дику тварину; «вода» - рибу; «повітря» - птаха. Якщо ж ведучий вигукує «вогонь» - усі учасники гри повинні, розмахуючи руками, швидко повернутися кругом. М’яч при цьому ніхто не ловить. Ведучий сам піднімає м’яч із землі, і гра триває. Неуважні ивходять з кола, а перемагає той, хто був найбільш уважним і не впустив на землю м’яч.

**«Влучення у мішень»**

Утворюють дві команди, які стають у шеренгу на протилежних кінцях майданчика, кожен гравець має малий м’яч. Посередині майданчика в колі діаметром 1 м лежить волейбольний м’яч. Учитель дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м’ячі у великий м’яч, намагаючись вибити його на бік противника. За перемогу команда отримує одне очко. Гра триває 5-7 разів. Команда, яка набере більше очок, перемагає.

**«Хто ділі і швидше»**

Дві команди шикуються перед лицьовою лінією з одного кінця майданчика з інтервалом між гравцями 1,5 м. У кожного в руках тенісний м’яч або торбинка з піском. За сигналом учителя всі кидають м’ячі або торбинки якомога далі і відразу біжать за ними. Знайшовши свій пердмет, діти намагаються швидко вишикуватися в одну шеренгу за лінією на протилежному кінці майданчика. Перемагає команда, яка виконала завдання першою. Гра повторюється, але кидання виконується в інший бік.

**«Качки і мисливці»**

У центрі майданчика креслять коло діаметром 10-15 м. Гравці розраховуються на «перший», «другий». Перші номери «качки» і входять у коло, другі – «мисливці» отримують волейбольний або ручний м’яч. «Мисливці» перекидають м’яч один одному і намагаються влучити ним у тих «качак», які ближчі до м’яча. Якщо «качку» поквачили м’ячем, вона виходить із гри. Гра триває доти , доки не буде вибито всіх «качок». Після цього гравці міняються ролями. Виграє команда, яка затратить менше часу або виб’є більше гравців другої команди.

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для инститтов физ. культуры. – М.: ФиС, 1982. – 224 с.

2. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития: Учебное пособие. – 2-е изд. – М.: НПО «МОДЭК», 2004. – 224 с.

3. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. – Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 1987. – 152 с.

4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие. – М.: Академия, 2002. – 176 с.

5. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) /Под. общей ред. А.В. Карасёва. – М.: Лептос, 1994. - 368 с.

6. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школи. – К., 1980.

7. Козленко М.О. Методичні рекомендації щодо посилання професійної спрямованості фізичного виховання учнів 5-9 класів допоміжної школи. – К., 1996.

8. Леськыв А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для учнів молодшого та шкільного віку. – Тернопіль, СМП Астон, 2000.

9. Назаров В.П. Координация движений рук у детей школьного возраста. – М.: Академия, 1988. – 128 с.

10. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – 336 с.

11. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.

12. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие /Под. ред. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

13. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. уч. завед. по спец.: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. – М.: Сов. спорт, 2003. – 463 с.

14. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997. – 320 с.

15. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка», 2000. – 358 с.

16. Язловецкий В.С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем. – К.: Здоров’я, 1987. – 136 с.

**5 клас**

Розподіл навчального часу на різні види програмного матеріалу уроків фізичної культури (сітка годин)

|  |  |
| --- | --- |
| Вид програмного матеріалу | Клас |
| **5-й** |
| Основи знань | У процесі уроків |
| Гімнастика | **12** |
| Спортивні ігри (баскетбол, гандбол, волейбол, інші на вибір) | **26\*** |
| Футбол | **10** |
| Легка атлетика | **10** |
| Плавання\*\* |  |
| Кросова, лижна, або ковзанярська підготовка | **6** |
| Туризм | **4** |
| Вправи комплексних тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості | **6** |
| Всього: | **87,5** |

*Примітка* \* Теми та елементи вправ підлягають обов’язковому повторенню.

\*\* При наявності в начальному закладі умов або в літньому шкільному таборі тема «Плавання» вивчається в 5 класах.

УРОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**5-й клас**

**І. Навчальний пріоритетний матеріал**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | К-ть год. | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвиткової роботи та очікувані результати |
| 1. |  | **Теоретико-методичні знання**  Передумови винекнення фізичних вправ. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку. Здоровий спосіб життя. Роль народних і рухливих ігор у керуванні емоціями. Шкідливість паління для здоров’я школяра. Правила загартування. Значення стану шкіряного покрову для здоров’я людини. Найпростіші прийоми самоконтролю. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами. Руховий режим молодшого підлітка. Правила безпеки на уроках фізичної культури. | **Учень:**  **наводить** приклади народних і рухливих ігор;  **називає** передумови виникнення фізичних вправ;  **пояснює** шкідливість паління для здоров’я школяра; значення стану шкіряного покрову для здоров’я людини;  **володіє** найпростішими прийомами самоконтролю. | Учень може самостійно назвати види і різновиди найпростіших вправ; перелічити правила техніки безпеки при їхньому виконанні, дотримує вимоги гігієни після уроків фізкультури, виконує домашні завдання з фізичної культури.  Формування початкових понять про здоров’я людини та безпечну поведінку. Розвиток пам’яті на основі згадування ознак здоров’я та мовлення. Формування мотивації щодо дбайливого ставлення до власного здоров’я на основі усвідомлення, що здоров’я – це найвища соціальна цінність. |
| **2.** |  | **Гімнастика**  ***Теоретична підготовка***  Історія розвитку гімнастики в Україні. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра, правила їх виконання.  ***Фізична підготовка***  Організуючі вправи: перешикування; повороти в русі; загально-розвивальні вправи з предметами; вправи на тренажерах; вистрибування в гору з упору присівши; різновиди стрибків; танцювальні кроки.  ***Технічна підготовка***  *Стрибки*: вистрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; зі скакалкою;  *акробатика*: хлопці – стійка на голові і руках із допомогою; довгий перекид у перед; комбінації елементів вправ; дівчата – комбінації елементів вправ;  *лазіння:* по горизонтальному і вертикальному канатах;  *виси та упори:* хлопці – вправи на перекладині (низькій), паралельних брусах; комбінації елементів вправ; дівчата – вправи на різновисоких брусах; комбінація елементів вправ; підтягування у висі лежачи;  *рівновага:* ластівка на підлозі без підтримки (2-3 с); ходьба по гімнастичній лаві з ударом м’ячем об підлогу і ловіння його; повороти на гімнастичній лаві вправо, вліво; ходьба в гору і вниз по похилій гімнастичній лаві. | **Учень:**  **називає** фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня школяра;  **характеризує** історію розвитку гімнастики в Україні;  **виконує** першикування з колони по одному в колону по чотири дробленням і зведенням; повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з гантелями, еспандерами, з предметами збільшеної ваги, з гімнастичною лавою, у парах, на тренажерах; вистрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; стрибки зі скакалкою; танцювальні кроки;  **виконує** *стрибки:* хлопці й дівчата – у присіді, пересуваючись у різні боки; зі скакалкою 4 х 30 стрибків  *акрабатичні вправи:* хлопці – стійку на голові й руках з допомогою; перкид назад; стійку плавця; довгий перекид уперед; комбінацію елементів: довгий перекид уперед із кроку в упор присівши – перекатом назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в основну стійку; дівчата – комбинацію елементів: перекид уперед – перекид назад – стійка на лопатках – «міст» - перехід в упор присівши – стрибок в основну стійку;  *лазіння* по горизонтальному і вертикальному канатах у 2 чи 3 прийоми;  *вправи у висах та упорах:* хлопці – підтягування у висі на високій перекладині та комбінації елементів вправ – із вису стоячи махом однієї і поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – перемах правою – спад у вис зависом – підйом зависом у сід зверху – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90 і 180º - о.с.; вис зігнувшись – вис вигнувшись – вис на підколінках – через стійку на руках опускання в упор присівши – о.с.; дівчата – підтягування у висі лежачи (перекладина висотою 95 см) та комбінація елементів вправ: з вису на верхній жердині розмахування – вис присівши на нижню жердину – поштовхом ніг вис лежачи – перехопити руки по черзі за нижню жердину, упор позаду – перехопити праву (ліву) хватом знизу – махом уперед зіскок з поворотом праворуч (ліворуч) на 90º;  *вправи на рівновагу:* комбінація елементів: ходьба по колоді зі змахом ніг – пробіжка – 2-3 стрибка на одній нозі – поворот на носках у напівприсіді – присід – упор стоячи на коліні – стійка впоперек – зіскок вигнувшись з утриманням – о.с.;  **застосовує** страховку під час виконання гімнастичних вправ;  **дотримується** правил безпеки під час занять гімнастичними вправами; виконання фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня. | Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток процесів мислення: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.  Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань.  Удосконалювання окоміру, точності просторово-часових і динамічних диференційовань.  Збагачення рухового досвіду дітей за рахунок освоєння різноманітних видів ходьби, бігу, стрибків, метань.  Корекція координації рухів.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.  Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.  Розвиток спритності у рівновазі.  Удосконалення координаційних можливостей дітей, автоматизоване дотримання правильної постави.  Сприяння розвитку здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв’язок;  Орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії;  Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.  Виконує вправи на рівновагу в ускладнених умовах (після поворотів, крутіння, на висоті 20 см, на похилій дошці). |
| **3.**  **3.1.**  **3.2.** |  | **Споривні ігри**  **Гандбол**  ***Теоретична підготовка***  Історія українського гандболу. Розстановка гравців. Права та обов’язки гравців. Покарання за порушення правил гри.  ***Фізична підготовка***  Стройові прийоми; загальнорозвивальні вправи в русі, без предмета та з предметами; вправи для формування постави;  *вправи для розвитку швидкості:* повторне пробігання відрізків; прискорення до 10 м; біг із зміною напрямку і швидкості за сигналом; багаторазові стрибки; естафети з бігом;  *вправи для розвитку спритності:* «човниковий» біг; смуга перешкод; рухливі ігри;  *вправи для розвитку гнучкості:* вправи з широкою амплітудою рухів; вправи на розтягування;  *вправи для розвитку сили:* згинання та розгинання рук в упорі; підтягування на перикладині; присідання; пересування в упорі на руках; стрибки у довжину з місця;  *вправи для розвитку витривалості:* біг до 500 м; стрибки зі скакалкою; перестрибування через предмети; смуга перешкод;  ***Технічна підготовка***  Стійка гандболіста. Способи пересування. Передача і прийом м’яча двома руками.  *ловіння та передачі:* на місці, в русі;  *кидки м’яча:* кидок м’яча по воротах зігнутою рукою зверху у стрибку; семиметровий штафний кидок;  *ведення м’яча:* на місці, в русі;  *блокування:* блокування м’яча, гравця.  ***Тактична підготовка***  *Тактика нападу:* прихований відхід; вибір вільного місця; взємодії під час стрімкого нападу у відриві; заслони  *Тактика захисту:* опіка гравця без м’яча; перехресне пересування; заслони.  **Волейбол**  ***Теоретична підготовка***  Історія українського волейболу. Загальна характеристика гри у волейбол.    ***Фізична підготовка***  Загальнорозвивальні вправи: бігові вправи, стрибкові вправи, вправи на зміцнення фалангів пальців кисті руки, вправи на формування координації рухів;  *вправи для розвитку швидкості:* прискорення до 10 м; біг із різних вихідних положень; біг із зміною напрямку і швидкості за сигналом; багаторазові стрибки; естафети з бігом;  *вправи для розвитку спритності:* акробатичні вправи; смуга перешкод; «човниковий» біг; рухливі ігри; багаторазові стрибки з поворотами;  *вправи для розвитку гнучкості:* вправи з широкою амплітудою рухів; вправи на розтягування;  *вправи для розвитку сили та швидкісно-силових якостей:* згинання та розгинання рук в упорі; підтягування на перикладині; пирсідання; пересування в упорі на руках; стрибки у довжину з місця; вправи з набивними м’ячами; перестрибування через перешкоди; рухливі ігри;  ***Технічна підготовка***  Стійка волейболіста. Способи пересування. Передача і прийом м’яча двома руками зверху.  ***Тактична підготовка***  *Індивідуальні дії без м’яча:* орієнтування на майданчику; пересування, вибір вихідного положення для прийому м’яча з подачі;  *командні дії:* розташування гравців на майданчику. | **Учень:**  **називає** способи покарання за порушення правил гри;  **характеризує** історію українського гандболу; основні права та обов’язки гравців;  **виконує** стройові прийоми; шикування та перешикування; загальнорозвивальні вправи (в русі, без предмета, з предметами - м’ячами, гімнастичними палицями, скакалками); вправи для формування постави;  *вправи для розвитку швидкості:* повторне пробігання відрізків 10-15 м; прискорення до 10 м; із різних вихідних положень; біг зі зміною напрямку і швидкості за сигналом; багаторазові стрибки з ноги на ногу на місці та с просуванням уперед;  *вправи для розвитку спритності:* подолання смуги перешкод; підкидання та ловіння м’яча у русі; «човниковий» біг 4х9 м; біг із різних вихідних положень;  *вправи для розвитку гнучкості:* вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; виконання пасивних нахилів, відведень ніг та рук з допомогою партнера;  *вправи для розвитку сили:* згінання та розгінання рук в упорі лежачі; підтягування на перекладині у висі та у висі лежачи; присідання на одній та двох ногах; пересування в упорі на руках; вправи з тенісними м’ячами – стискання (для кистей); стрибки у довжину з місця;  *вправи для розвитку витривалості:* біг до 500 м з перехідом на ходьбу; стрибки через скакалку; перестрибування через гімнастичну лаву; подолання смуги перешкод;  **виконує** біг із зміною напрямку, швидкості; раптову зупинку; стійку гравця (нападаючого та захистника); способи пересування у нападі та захисті;  *ловіння та передачі:* ловіння та пердачі двома руками на місці, в русі; м’яча, що летить на різних рівнях; з відскоком від пологи; однією рукою в парах у русі; *кидки м’яча:* кидки м’яча під гострим кутом до воріт з ударом об поверхню майданчика; кідок м’яча по воротах зігнутою рукою зверху у стрибку;  *ведення м’яча:* ведення м’яча на місці, у русі (правою та лівою рукою);  *блокування:* блокування м’яча двома руками зверху; вибивання м’яча у суперника під час ведення;  **здійснює** опіку гравця без м’яча; взаємодії під час стрімкого нападу у відриві; вибір вільного місця;  **застосовує** перехресне переміщення, заслони;  **дотримується** правил під час рухливих ігор «Виклик номерів», «Третій зайвий», «Лапта», «Квач з передачами» та навчальни ігри у гандбол; техніки безпеки під час занять гандболом.  **Учень:**  **називає** загальні характеристики гри у волейбол;  **розрізняє** стійку волейболіста: високу, середню, низьку;  **характерізує** історію українського волейболу; розташування гравців на майданчику;  **виконує** бігові та стрибкові вправи, вправи на зміцнення фалангів пальців кисті руки; вправи для формування координації рухів, постави;  *вправи для розвитку швидкості:* прискорення до 10 м; біг із різних вихідних положень по зоровому і звуковому сигналу; біг із зміною напрямку та швидкості;  *вправи для розвитку спритності:* «човниковий» біг (різні варіанти); багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180º; акробатичні елементи;  *вправи для розвитку гнучкості:* вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; пасивні нахили, відведення ніг та рук за допомогою партнера;  *вправи для розвитку сили та швидкісно-силових якостей:* кидання і ловіння набивного м’яча (1 кг) в парах; згінання і розгінання рук в упорі, стоячи біля стіни під куом 45-50º до неї; відштовхування від стінки пальцями, стоячи під кутом 50-60º до неї; стискання пальцями тенісного м’яча; стрибки на одній та двох ногах на місці, з просуванням у вперед, у довжину; перестрибування через перешкоди, відштовхуючись двома ногами;  **виконує** стійку волейболиста: високу, середню, низьку; пересування приставними та перехресними кроками, бігом, кроком, стрибками; передачу і прийом м’яча двома руками зверху на місці, в парах, у зустрічних колонах;  **здійснює** орієнтування на майданчику: вибір вихідного положення для приймання м’яча з подачі;  **дотримується** правил рухливих ігор «Піонербол», «М’яч у повітрі», «Слухай сигнал», «Третій зайвий», «Невід», «Передача м’ячів», «Мисливці і качки», Переправа через струмок», «Вовк і ягня», «Вудочка», «Стрибки по купинах»; техніки безпеки під час занять волейболом. | Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу.  Розвиток усіх видів уявлень.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання).  Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань.  Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Формування усіх форм мислення під час тактико-технічних дій у гандбол.  Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.  Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів.  Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу.  Розвиток усіх видів уявлень.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання).  Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості).  Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань.  Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Формування усіх форм мислення під час тактико-технічних дій у гандбол.  Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів. |
| **4.** |  | **Футбол**  ***Теоретична підготовка***  Історія українського футболу. Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Гігієна та загартуваня юного футболіста.  ***Фізична підготовка***  Загальнорозвивальні вправи в парах, в трійках і групах; рівномірно перемінний біг; біг на витривалість; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням; елементи з акробатики; рухливі ігри та естафети з м’ячем; спортивні ігри;  *вправи для розвитку швидкості:* прискорення до 10 м; біг із різних вихідних положень; біг із зміною напрямку і швидкості за сигналом; багаторазові стрибки; естафети з бігом;  *вправи для розвитку спритності:* різновиди стрибків із завданнями; жонглювання м’ячем; смуга перешкод; рухливі ігри;  *вправи на координацію рухів:* вправи на рівновагу; гімнастичні вправи; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри і елементи акробатики.  ***Технічна підготовка***  *пересування:* поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднаня прийомів пересування з володінням м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м’ячу; удари в русі;  *ведення м’яча:* ведення м’яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча вивченими способами на дальність;  ***Тактична підготовка***  *Індивідуальні дії:* маневрування на полі; «відкривання» для прийому м’яча; відволікання суперника;  *групові дії:* взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки. | **Учень:**  **називає** засоби загартування;  **характеризує** історію українського футболу та розвиток футболу в Україні та за кордоном;  **дотримується** гігієнічних вимог під час занять футболом;  **виконує** загальнорозвівальні вправи в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на 30 і 60 м; біг на витривалість 200, 400, 500 м (без урахування часу); стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженнями (гантелями масою 0,5-1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м’ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол);  *вправи для розвитку швидкості:* повторний біг на відрізках 10-30 м; прискорення та ривки з м’ячем;  *вправи для розвитку спритності:* стрибки з поворотом на 90-180º; стрибки з імітуванням удару головою; жонглювання м’ячем; долання смуги перешкод;  *вправи на координацію рухів;* вправи на рівновагу; гімнастичні вправи на 8 рахунків; елементи акробатики; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами;  **виконує**  *пересування:* поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м’ячем;  *удари по м’ячу ногою:* удари середньою та внутрішньою частинами підійому по м’ячу, що котиться; удари в русі; зупинки м’яча підошвою та внутрішньою стороною стопи м’яча, що летить;  *ведення м’яча:* ведення м’яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підійому по прямій, по колу, «вісімкою»; ведення м’яча зі зміною напрямку і швидкості руху; жонглювання м’ячем правою і лівою ногами, стегном, головою;  *вкидання м’яча:* вкидання м’яча вивченими способами на дальність;  **застосовує** відбірання м’яча, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; вивчені технічні прийоми; маневрування по полю; взаємодії з партнерами під час організації атаки; правильний вибір позиції;  **дотримується** правил під час проведення рухливих ігор «День і нічь», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м’ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» тощо та навчальних ігор у футбол; техніки безпеки під час занять футболом. | Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу.  Розвиток усіх видів уявлень.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання).  Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань.  Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Формування усіх форм мислення під час тактико-технічних дій у гандбол.  Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.  Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів. |
| **5.** |  | **Легка атлетика**  ***Теоретична підготовка***  Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Значення розвитку спритності та швидкості в оволодінні руховими діями. Низький старт, фінішування. Дихання під час бігу.  ***Фізична підготовка***  *Загальнорозвивальні вправи:*вправи на місці, у русі, в парах; спеціально бігові та стрибкові вправи; вправи для метання.  ***Технічна підготовка***  Низький старт і стартовий розбіг; біг у чергуванні з ходьбою; біг на дистанції 30 і 60 м; рівномірний біг на дистанції до 800 м; стрибки у довжину та висоту; метання малого м’яча на дальність та в ціль;штовхання набивного м’яча (1 кг) з місця однією рукою. | **Учень:**  **пояснює** значення розвитку швидкості та спритності в оволодінні руховими діями;  **характеризує** історію розвитку легкой атлетики в Україні; положення тіла під час виконання різних фаз низького старту;  **володіє** навичками дихання під час бігу;  **виконує** загальнорозвивальні вправи: на місці, у русі, в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; спеціальні вправи для метання;  **виконує** біг із низького старту на 30 і 60 м на швидкість; біг у рівномірному темпі до 1000 м; стрибки у довжину способами «зігнувши ноги», «у кроці»; у висоту способом «переступання»; метання малого м’яча способом «із-за спини через плече» на дальність з 3-5 кроків розбігу; метання в горизонтальну та вертикальну ціль;  **дотримується** правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. | Виховання потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довільного напруження та розслаблення м’язів, навичок самоконтролю. Покращення стану кардіо-респіраторної системи.  Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.  Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Учень адекватно сприймає зауваження педагога і виправляє свої помилки при виконанні рухів; виділяє розходження в подібних видах рухів; узагальнює окремі ознаки рухів і пояснює своє рішення; орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії. |
| **6.** |  | **Плавання**  ***Теоретична підготовка***  Розвиток плавання в Україні та за кордоном. Гігієна та загартуваня юного плавця. Правила поведінки учнів під час виконання вправ на воді. Санітарно-гігієнічні вимоги для занять у басейні.  ***Фізична підготовка***  Вправи по удосконаленню техніки рухів рук, ніг, тулуба, плавання з повною координацією. Удосконалення техніки плавання способом «кроль» на грудях, на спині. Повторне пропливання відрізків 25-50 м. Ігри і розваги на воді. | **Учень:**  **знає** санітарно-гігієнічні вимоги для занять у басейні;  **характерізує** розвиток плавання в Україні та за кордоном**;**  **володіє** навичками дихання у воді;  **виконує** спеціальні вправи плавця; занурюваня у воду з заплющеними і розплющеними очима; вправи для дихання з акцентом на видих під водою; ковзання на грудях і спині за роботою рук і ніг; плавання «кролем» та довільним стилем.  **дотримується** правил поведінки під час виконання вправ на воді. | Виховання свідомої потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довільного напруження та розслаблення м’язів, навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей. Покращення стану кардіореспіраторної системи.  Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави. Загартування організму.  Поліпшення діяльності серцево-судинної та дихальної систем.  Сприяння розвитку фізичних якостей.  Плавання «кролем» та довільним стилем до 20-50 м (2-3 раза ) без урахування часу. |
| **7.**  **7.1.**  **7.2.**  **7.3.** |  | **Кросова, лижна або ковзанярська підготовка**  ***Теоретична підготовка***  Перша допомога у разі обмороження. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами взимку на свіжому повітрі.  **Кросова підготовка**  ***Фізична підготовка***  Загальнорозвивальні вправи. Спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг відрізками; рухливі ігри та естафети.  ***Технічна підготовка***  Пересування на твердому, м’якому і слизькому грунті, піску, трав’яному покрові; біг до 5 хвилин; крос до 800 м; загальнорозвивальні вправи; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг відрізками; рухливі ігри та естафети.  **Лижна підготовка**  ***Фізична підготовка***  Поворот і гальмування упором; подолання пагорбів і впадин; поворот на місц махом; одночасний двокроковий хід; біг на лижах до 2 км;  ***Технічна підготовка***  Загальнорозвиваючі вправи; вправи для розвитку гнучкості; повторний біг відрізками; рухливі ігри та естафети.  **Ковзанярська підготовка**  ***Фізична підготовка***  Відштовхування і ковзання на одному та двох ковзанах; повороти дугою, приставними кроками і переступаннями; гальмування «напівплугом» і «плугом».  ***Технічна підготовка***  Проходження дистанції до 500 м. | **Учень:**  **називає** перші ознаки обмороження;  **наводить** приклад першої допомоги при обмороженні;  **дотримується** гігієнічних вимог під час занять фізичними вправами взимку на свіжому повітрі;  **Учень:**  **розпізнає** способи пересування по різному грунту;  **виконує** загальнорозвівальні вправи; спеціальні бігові та стрибкові вправи; подолання дистанції до 1000 м; біг у середньому темпі; повторний біг відрізками 150-200 м від 2 до 4 разів;  **дотримується** правил техніки безпеки під час занять кросовою підготовкою; рухливих ігор та естафет.  **Учень:**  **виконує** загальнорозвівальні вправи; спеціальні бігові та стрибкові вправи; повторний біг відрізками; рухливі ігри та естафети; оворот і гальмування упором; подолання пагорбів і впадин; поворот на місці махом; одночасний двокроковий хід; подолання лижної дистанції до 1 км;  **дотримується** правил естафет та рухливих ігор; техніки безпеки під час занять лижною підготовкою.  **Учень:**  **виконує** відштовхування і ковзання на одному та двох ковзанах; повороти дугою, приставними кроками і переступанням; гальмування «напівплугом» і «плугом»; подолання дистанції до 500 м;  **дотримується** правил техніки безпеки під час занять ковзанярською підготовкою; рухливих ігор. | Формування вміння до довільного напруження та розслаблення м’язів, навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей. Покращення стану кардіореспіраторної системи.  Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.  Виховання вольових якостей. Покращення стану кардіореспіраторної системи.  Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань.  Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів.  Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.  Виконує вправи на рівновагу в ускладнених умовах (після поворотів, переступання, гальмування). |
| **8.** |  | **Туризм**  ***Теоретична підготовка***  Види туризму. Орієнтування в поході. Топографічна підготовка. Користування компасом.  ***Технічна підготовка***  Визначення азимута та рух за азимутом; вибір місця та обладнання бівуаку; організація походу чи подорожі. | **Учень:**  **називає** види туризму, топографічні знаки;  **визначає** азимут; місце розташування бівуаку;  **виконує** рух за азимутом; підготовку до походу чи подорожі;  **застосовує** компас;  **дотримується** правил техніки безпеки під час занять туризмом. | Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу.  Розвиток усіх видів уявлень.  Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань. |

ІІ. Матеріал для обов’язкового повторення

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | К-ть год. | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати |
| **1.** |  | **Баскетбол**  ***Теоретична підготовка***  Історія розвитку баскетболу; гігієна тіла, одягу, спортивної форми. Режим дня. Поняття про техніку гри. Основні правила гри. Ознайомлення із правилами проведення змагань з баскетболу.  ***Фізична підготовка***  Загальнорозвивальні і гімнастичні вправи; вправи на розтягування, координацію рухів; вправи для формування постави та профілактика плоскостопості; прискорення до 15 м; «човниковий» біг; серійні стрибки; зістрибуваня з висоти; вправи з обстеженнями; рухливі ігри.  ***Технічна підготовка***  *Пересування:* чергування ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів; рухливі ігри;  *передачі та ловіння м’яча:* передачі м’яча двома руками від грудей; передачі м’яча однією рукою від плеча; *кидки м’яча:* кидки однією рукою зверху; двома руками від грудей; штрафний кидок; рухливі ігри;  *ведення м’яча:* ведення м’яча в парах, трійках; рухливі ігри.  *Техніка захисту:*  *Пересування:* стійка захисника; пересування в захисній стійці; прискорення; зупинки; повороти; стрибки; естафети; рухливі ігри;  *заволодіння м’ячем:* перехоплення, відбивання м’яча; вибивання м’яча під час ведення; накривання м’яча; рухливі ігри.  ***Тактична підготовка***  *Тактика нападу*  *Індивідуальні дії:* чергування вивчених способів пересування в поєднанні з фінтами; вибір місця для одержання м’яча; вибір способу моменту передачі м’яча між гравцями передньої та задньої лінії;  *команді дії:* розподіл обов’язків між гравцями для організації нападу.  *Тактика захисту*  *Індивідуальні дії:* перехоплення м’яча; підбір, виривання і вибивання м’яча; вибір місця в захисті між нападаючим і щитом; рухливі ігри.  *командні дії:* організація дій під час підбирання м’яча, що відскочив від щита. | **Учень:**  **пояснює** поняття про техніку гри: основні правила гри, основні положення проведення змагань з баскетболу;  **характеризує** історію розвитку баскетболу;  **виконує** загальнорозвівальні й гімнастичні вправи; вправи на розтягування, координацію рухів; вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості; прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 5х5 м; серійні стрибки; вправи з обтяженнями;  **виконує** чергування ходьби, бігу, стрибків, зупинок, поворотів; стійку захисника з виставленою вперед ногою; персування приставними кроками у захисній стійці; прискорення; поєднання стійок і пересувань з технічними прийомами в захисті; стійку з піднятою вгору рукою; пердачу та ловіння м’яча однією, двома руками; ловіння та передачу м’яча, що високо летить; кидки однією рукою зверху в русі (з двох кроків); двома руками від грудей на місці та в русі; штрафний кидок (за спрощених умов); ведення м’яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захистника; перехоплення м’яча під час передачі; відбівання м’яча; підбирання м’яча, що відскочив від щита;  **застосовує** дії для подбірання м’яча, що відскочив від щита; чергування вивчених способів пересування в поєднанні з фінтами;  **здійснює** протидію нападаючому з м’ячем у трьохсекундній зоні; вибір місця для одержання передачі м’яча; вибір способу ловіння м’яча в залежності від ігрової ситуації; вибір місця для одержання передачі; перехоплення м’яча при передачі; підбір, виривання і вибивання м’яча при його веденні; протидії двом, трьом нападаючим;  **дотримується** правил гігієни тіла, одягу, спортивної форми; правил рухливих ігор «Боротьба за м’яч», «Полювання», «М’яч капітанові», «Крізь фронт», «Виклик номерів», «Стрибунці-горобці», «Вудка стрибкова», «Швидка передача», «Хто більше влучить?», «Гонка м’ячів по колу», «Передай м’яч після ведення», «Зайці та моржі», «Квач маршем»; навчальних ігор у баскетбол; техніки безпеки під час занять баскетболом. | Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу.  Розвиток усіх видів уявлень.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання).  Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, клишоногості).  Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань.  Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.  Формування усіх форм мислення під час тактико-технічних дій у гандбол.  Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регульованості занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану.  Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.  Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів. |

**ІІ.** **Орієнтовані навчальні нормативи і вимоги для 5-го класу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зміст навчального матеріалу** | **Рівень навчальних досягнень учнів** | | | |
| **Початковий** | **Середній** | **Достатній** | **Високий** |
| Підтягування:  хлопці – у висі  дівчата – у висі лежачі | менше 2  менше 3 | 2  3 | 3  6 | 5  8 |
| Комбинація елементів вправ на вибір:  у висах та упорах або акробатика  або на рівновагу | не виконано жодної комбинації | 1 | 2 | 3 |
| Гандбол  передача м’яча в стіну з відстані 3м протягом 30 с, кількість передач:  хлопці  дівчата | 7  6 | 9  8 | 11  10 | 13  12 |
| Баскетбол  5 кидків м’яча (міні-баскетбольного або волейбольного) у кошик однією рукою від плеча, стоячи збоку на відстані 1,5 м від щита, кількість влучень:  хлопці  дівчата | 1 або жодного  1 або жодного | 2  1 | 3  2 | 4  3 |
| Волейбол  передача м’яча над собою двома руками верху в колі діаметром 1 м, кількість передач:  хлопці  дівчата | 2  1 або  жодної передачі | 3  2 | 4  3 | 5  4 |
| Футбол  5 ударів по нерухомому м’ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні ворота або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м:  хлопці    дівчата | 1 або  жодного  влучення  жодного влучення |  |  |  |
| Біг 30 м, с  хлопці  дівчата | 7.0  7.6 | 7.0  7.6 | 5.9  6.2 | 5.3  5.7 |
| Метання малого м’яча (150 г) на дальність з розбігу 3-5 кроків способом «із-за спини через плечо», м:  хлопці  дівчата | менше 16  менше 10 | 16  10 | 22  14 | 26  18 |
| Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги», см:  хлопці  дівчата | менше 200  менше 190 | 220  200 | 240  220 | 260  240 |
| Крос без урахування часу, м:  хлопці  дівчата | 500  400 | 700  600 | 900  800 | 1100  1000 |
| Лижна підготовка  Дистанція без урахування часу, м:  хлопці  дівчата | 800  500 | 1000  800 | 1200  1000 | 1500  1200 |
| Ковзвнярська підготовка  Дистанція без урахування часу, м:  хлопці  дівчата | менше 200  менше 100 | 200  100 | 400  200 | 500  300 |

**ІІІ. Орієнтовні комплексні тести для оцінювання стану фізичної підготовленості**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тест | Стать | Нормативи, бали, рівні | | | | | | | | | | | |
| високий | | | середній | | | достатній | | | низький | | |
| 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Біг на 60 м, хв, с | х  д | 10.6  11.4 | 10.8  11.6 | 11.0  11.8 | 11.2  12.0 | 11.4  12.2 | 11.6  12.4 | 11.8  12.6 | 12.0  12.8 | 12.2  13.0 | 12.4  13.2 | 12.6  13.4 | 12.8  13.6 |
| Човниковий біг 4 х 9 м, с | х  д | 10.8  11.2 | 11.2  11.6 | 11.6  12.0 | 12.0  12.4 | 12.4  12.8 | 12.8  13.2 | 13.2  13.6 | 13.6  14.0 | 14.0  14.4 | 14.4  14.8 | 14.8  15.2 | 15.2  15.6 |
| Згінання і розгінання рук в упорі, лежачі на підлозі, разів | х  д | 26  18 | 24  16 | 22  14 | 20  12 | 18  11 | 16  10 | 14  9 | 12  8 | 10  7 | 7  5 | 4  3 | 2  1 |
| Стрибок у довжину з місця, см | х  д | 160  145 | 158  142 | 154  139 | 150  136 | 147  133 | 144  130 | 141  127 | 138  124 | 135  121 | 133  118 | 130  115 | 127  112 |
| Нахил тулуба уперед з гімнастичної лави, см | х  д | + 4  + 6 | + 3  + 5 | +2  +4 | 0  + 2 | - 1  + 1 | - 2  0 | - 3  - 1 | - 4  - 2 | - 5  - 3 | - 6  - 4 | -7  - 5 | - 8  - 6 |
| Поза Ромберга, с | х  д | 9.0 | 8.0 | 7.0 | 6.0 | 5.5 | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 |