

Міністерство освіти і науки
України
Інститут спеціальної педагогіки
НАПН України

**НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ 5-9 (10)
КЛАСІВ СПЕЦІАЛЬНИХ
ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ
ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО
РОЗВИТКУ**

Фізична культура
6-7класи

Укладачі:
Шеремет Б.Г.,
Сак Т.В.,
Соколова Г.Б.,
Маматова З.Р.,
Мельниченко М.В.

Одеса – 2015

Навчальна програма з фізичної культури для 6-7 класів загальноосвітніх навчальних закладів підготовлена робочою групою у складі:

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 I-II ступені для дітей із затримкою психічного розвитку м. Одеса.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих, виховних і корекційно-розвиткових завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР);

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності дітей із ЗПР;

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

- профілактична та пропедевтична робота щодо виникнення вторинних відхилень у здоров'ї дітей із ЗПР;

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

- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- розвиток та корекційна спрямованість щодо зорово-моторної координації дітей із ЗПР;

- корекція порушень опорно-рухового апарату у дітей із ЗПР;

- розвиток мовлення завдяки фізичним вправам;

- розвиток психомоторики.

Структура навчального процесу з фізичної культури

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.

Навчальна програма «Фізична культура. 6-7 клас» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1392, та Додаток 16 до наказу Міністерства освіти і науки 22.04.2014 N 504 «Про затвердження типових навчальних планів для спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів II ступеня для дітей, які потребують корекції фізичного та (або) розумового розвитку». Згідно цього

наказу на вивчення предмета «Фізична культура» в інваріантній складовій передбачено у 6-7 класі - 2 години на тиждень.

Програма для 6-7 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 сенситивних періодів розвитку основних рухових якостей і включення в програму спеціальних вправ, спрямованих на виправлення психомоторних порушень, які мають підлітки із ЗПР.

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

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля.

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 6-7 класах учні мають опанувати 4-6 варіативних модулів. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин (не менш 12 годин). Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

Організація навчального процесу з фізичної культури

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами;
- використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог навчальної програми. Таким учням рекомендовано поступове збільшення фізичного навантаження без здачі навчальних нормативів та додаткові заняття у групах загальної фізичної підготовки.

Учні, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові уроки фізичної культури, але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель (а у 8–9 класах разом з учнем) складає індивідуальну корекційну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною корекційною програмою надають учневі додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

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

Оцінювання навчальних досягнень

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

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час

здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи передбачені цією програмою та нормативи запропоновані у кожному модулі по роках вивчення. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Теоретико-методичні знання
та загальна фізична підготовка
6 клас (70 год, 2 год на тиждень)**

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини. Олімпійські ігри у Стародавній Греції. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в підлітковому періоді. Засоби розвитку витривалості та методи контролю. Правила поведінки під час занять плаванням у басейнах та водоймищах	Учень, учениця: наводить приклади впливу шкідливих звичок на здоров'я людини; характеризує: Олімпійські ігри у Стародавній Греції; особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у підлітковому віці; засоби і методи контролю витривалості; володіє методами самоконтролю фізичного стану під час занять вправами, спрямованими на розвиток витривалості пояснює значення та дотримується правил: поведінки під час плавання у басейнах та водоймищах; безпеки життєдіяльності на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять;	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.
Загальна фізична підготовка		
Стройові вправи;	Учень, учениця:	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>ходьба, біг; стрибки;</i> <i>загальнорозвивальні вправи;</i> <i>вправи для формування постави та запобігання плоскостопості;</i> <i>танцювальні вправи;</i> <i>вправи для розвитку швидкості;</i> <i>спритності;</i> <i>сили;</i>	в и к о н у є: шикування та перешикування раніше вивченими способами; стройовий крок, розмикання та змикання на місці; команди: «Збільшити дистанцію», «Зменшити дистанцію»; рух по межах, кутах і точках залу; в и к о н у є: різновиди ходьби, бігу та стрибків; в и к о н у є: загальнорозвивальні вправи на місці та в русі, без предмета, з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, обручами, скакалками), у парах; в и к о н у є: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; в и к о н у є: танцювальні вправи; в и к о н у є: повторний біг на відрізках 10–30 м; прискорення до 10 м із різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; в и к о н у є: багаторазові стрибки з поворотами на 90, 180 та 360°; акробатичні вправи; вправи на підвищеній опорі; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м, біг з різних вихідних положень;	Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості).

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>швидкісно-силових якостей;</i> <i>гнучкості;</i> <i>витривалості</i>	в и к о н у є: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі (хл.) та висі лежачи (дівч.), присідання, піднімання тулуба з положення лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи на животі; вправи з гантелями (до 1 кг), еспандерами, з предметами збільшеної ваги у парах; пересування в упорі на руках; в и к о н у є: вистрибування з присіду угору; стрибки з місця в довжину та висоту; стрибки в «глибину» з наступним вистрибуванням угору; метання малого м'яча; серійні стрибки з поштовхом однією та двома ніжками; кидки і ловлення набивного м'яча (1кг); в и к о н у є: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування; в и к о н у є: рівномірний біг до 1200 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків по черзі з прискореною ходьбою 30–50 м; стрибки через скакалку	Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату. Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>Рухливі, народні, спортивні ігри та естафети</i>	Бере участь в рухливих, народних іграх та естафетах	Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.

Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей
6 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 7,2	7,2	6,7	6,0
	Дівч.	Більше 7,6	7,6	7,2	7,0
Витривалість: рівномірний біг без урахування часу (м)	Хл.	До 600	600	800	1000
	Дівч.	До 500	500	800	1000
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	3	4
	Дівч.	До 4	4	7	9
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 2	2	3	4
	Дівч. у висі лежачи	До 4	4	7	9
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 4	4	6	8
	Дівч. від лави	До 4	4	5	6

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	13,8	13,0	12,2	11,6
	Дівч.	14,2	13,6	12,8	12,2
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 120	120	140	160
	Дівч.	До 110	110	120	140
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 15	15	22	28
	Дівч.	До 10	10	13	16
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 10	10	16	20
	Дівч.	До 9	9	15	19

Варіативний модуль

БАСКЕТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Баскетбол» складається зі змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку.

Під час навчання технічних прийомів з баскетболу треба на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуювальних і захисних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи. Під час навчання треба застосовувати вправи ігрового характеру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для

контролю якості засвоєння технічних прийомів з баскетболу.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Історія розвитку баскетболу. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Шкідливі звички та їх негативний вплив на організм. Поняття про техніку гри. Основні правила гри. Поведінка під час змагань Правила безпеки під час занять баскетболом.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є основні етапи історії розвитку баскетболу; п о я с н ю є принципи гігієни та санітарії баскетболіста; н а в о д и т ь п р и к л а д и негативного впливу шкідливих звичок на досягнення у спорті; в и з н а ч а є основні елементи техніки і правила гри; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань	Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.
Спеціальна фізична підготовка		
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети	Учень, учениця: в и к о н у є: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень, «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; рухливі ігри та	Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
	естафети з бігом і стрибками; з а с т о с о в у є: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з присіду; естафети, рухливі ігри;	Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання).
Техніко-тактична підготовка		
Стійки, способи пересувань, зупинки, повороти на місці, ловлення і передачі м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча; кидки однією рукою зверху; подвійний крок, штрафний кидок, фінти	Учень, учениця: в и к о н у є: стійки баскетболіста та різноманітні пересування в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; кидки однією рукою зверху з місця (з відскоком від щита в кошик), двома руками від голови (дівчата) та в русі (з двох кроків); подвійний крок, техніку виконання штрафного кидка; протидію нападаючому гравцю з м'ячем; з а с т о с о в у є: ловленням і передачами м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці та в русі; веденням м'яча на місці, у русі, з обведенням предметів; з д і й с н ю є: технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час	Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
	гри; ведення м'яча (правою та лівою рукою почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника	

Орієнтовні навчальні нормативи

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

Варіативний модуль

ВОЛЕЙБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

При навчанні технічних прийомів з волейболу необхідно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору, «човниковий біг» 4 × 9 м, вправи з набивними м'ячами (0,5–1 кг) і т. д., а також дотримуватися методики послідовності навчання передач, прийомів, подач, нападаючих ударів та блокування, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму при вивченні передач двома руками зверху та прийомів м'яча двома руками знизу слід звертати увагу на правильну постановку рук, застосування учнем стійки волейболіста та правильного пересування учнів по волейбольному майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри волейбол — «Малюкбол» («Піонербол»).

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з волейболу: передач, прийомів та подач. При виконанні таких навчальних нормативів, як передачі м'яча двома руками зверху та прийом і передача двома руками знизу, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в пару з учнем може стати вчитель чи дитина, яка займається в секції волейболу у дитячо-юнацькій спортивній школі або учень, який володіє цими навичками на високому рівні.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Повторення характеристик гри волейбол (розмітка ігрового майданчика,	Учень, учениця: р о з к р и в а є місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку	Розвиток відчуттів різної модальності.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
розміщення гравців, основні правила гри). Місце українського волейболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Значення гравців передньої та задньої ліній. Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Особиста гігієна спортсмена.	європейського спорту; о б г р у н т о в у є значення гравців передньої і задньої ліній; н а з и в а є: загальну характеристику гри волейбол, назви ліній, розміщення гравців та правила переходу на майданчику; правила техніки безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки та правил гри	Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.
Спеціальна фізична підготовка		
Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності	Учень, учениця: в и к о н у є: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності	Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості). Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання).
Техніко-тактична підготовка		
Способи пересування гравців по	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є: розміщення гравців	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
ігровому майданчику, поєднання способів пересування. Передача м'яча двома руками зверху над собою на місці, від стіни, в парах, в колонах, в зустрічних колонах. Прийом м'яча знизу над собою, від стіни, з накидання партнера. Прийом м'яча двома руками знизу після переміщення. Вибір місця для виконання другої передачі. Вибір місця для виконання нижніх подач. Нижня пряма та бокова подача. Прийом м'яча знизу після виконання нижньої прямої (бокової) подачі від стіни. Навчальна гра волейбол за спрощеними правилами, рухлива гра «Малюкбол»	на майданчику; правила переходу; в и к о н у є способи пересування по волейбольному майданчику; передачі м'яча двома руками зверху; прийом м'яча знизу від стіни, в парах та колонах; прийом м'яча знизу після переміщення; вибір місця для виконання другої передачі; вибір місця для виконання нижніх подач; нижню пряму та бокову подачі з відстані 4–6 м від сітки та від стіни; прийом м'яча після подачі; бере участь: у навчальній грі волейбол за спрощеними правилами; у рухливій грі «Малюкбол»	Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій. Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату Формування довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Передача м'яча в стіну двома руками зверху (відстань 3м):				
хлопці	до 3	3	4	5
дівчата	до 2	2	3	4

Прийом м'яча знизу від стіни (відстань 2 м):				
хлопці	до 2	3	4	5
дівчата	1	2	3	4

Варіативний модуль

ГАНДБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Матеріал варіативного модуля «Гандбол» програми з фізичної культури для учнів спрямований на вдосконалення фізичних, морально-вольових, психологічних якостей, вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань уроку фізичної культури. Під час складання модуля було враховано вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів; визначено пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення.

Основна мета модуля – формування фізичного, духовного та соціального здоров'я школярів; розвиток основних фізичних якостей; навчання техніки рухових дій; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів; опанування гандболом як базовим модулем.

Вивчення гандболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у гандбол зокрема, розвитку відповідних ігрових здібностей, умінь та навичок.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Місце українського гандболу на сучасному етапі розвитку європейського спорту. Характеристика гравців нападу	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є: дає загальну характеристику гри «Гандбол»; місце українського гандболу на сучасному етапі	Розвиток відчуттів різної модальності.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
та захисту. Повторення характеристик та основних понять та правил гри у гандбол. Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику. Значення штрафного та вільного кидка. Порушення правил гри. Покарання гравців. Попередження спортивного травматизму.	розвитку європейського спорту; правила призначення штрафного та вільного кидка; н а з и в а є: розміри майданчика, назви ліній; склад команди та призначення гравців; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки на ігровому майданчику та правил гри	Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.
Спеціальна фізична підготовка		
Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності	Учень, учениця: в и к о н у є: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4 × 5 м; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками; в о л о д і є серійними стрибками з діставанням високо підвішених предметів	Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості). Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання).
Техніко-тактична підготовка		
Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є: основні стійки гандболіста; розміщення гравців на майданчику;	Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, регульованості

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Пересування гравців без м'яча. Ловлення м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі. Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча. Перехват м'яча під час передачі. Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі. Кидки по воротах. Штрафний і вільний кидки з опорного положення. Гра воротаря. Стійка та переміщення у воротах. Відбивання м'ячів однією та двома руками. Навчальна гра за спрощеними правилами. Навчальна гра «Міні-гандбол»	в и к о н у є: різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); зупинку двома кроками; ведення м'яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль; ловлення та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча правою й лівою рукою з місця та в стрибку; в о л о д і є передачею м'яча однією та двома руками на місці; умінням виконувати штрафний та вільний кидки; з а с т о с о в у є навички гри воротаря; б е р е у ч а с т ь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами у грі «Міні-гандбол»	занадто сильних емоцій, як негативного так і позитивного плану. Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м):				
хлопці	до 11	11	13	14
дівчата	до 8	8	10	12

Ведення гандбольного м'яча 15 м (с):				
хлопці	більше 4,0	4,0	3,8	3,6
дівчата	більше 4,6	4,6	4,4	4,2
Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с):				
хлопці	до 6	6	8	11
дівчата	до 4	4	6	8

Варіативний модуль

ФУТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою під час тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. Під час вивчення модуля «Футбол» з дівчатами слід враховувати особливості будови жіночого організму та притаманні фізіологічні процеси, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та хлопцями.

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Правила гри у футбол. Витоки українського футболу. Видатні футболісти України. Дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні. Техніка безпеки на уроках футболу	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію українського футболу, дитячо-юнацький та професіональний футбол в Україні; в о л о д і є знаннями про видатних футболістів України; д о т р и м у є т ь с я правил: гри у футбол; безпеки під час уроків футболу	Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток умінь утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.
Спеціальна фізична підготовка		
Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки з імітуванням удару головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу	Учень, учениця: в о л о д і є технікою виконання вправ; в и к о н у є вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей; стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу д о т р и м у є т ь с я спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу;	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).
Техніко-тактична підготовка		
Пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем;	Учень, учениця: в и к о н у є пересування: поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем;	Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; удари на точність; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба; зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи; ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність; жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; відволікальні дії (фінти): фінти в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе;	удари по м'ячу ногою: удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; удари головою по м'ячу зменшеної ваги: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність; зупинки м'яча: зупинки м'яча підошвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісіркою», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху; вкидання м'яча: вкидання м'яча вивченими способами на дальність; жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; в о л о д і є т а з а с т о с о в у є фінтами «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через	Формування довільності дій та волі, пов'язаної з доданням 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,

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>відбирання м'яча:</i> вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; <i>елементи гри воротаря:</i> ловлення м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів; <i>групові дії в нападі:</i> взаємодія з партнерами під час організації атаки; <i>індивідуальні дії в нападі:</i> маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; <i>групові дії в захисті:</i> правильний вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником; <i>індивідуальні дії в захисті:</i> вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча; <i>групові дії в захисті:</i> вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником	м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підошвою; <i>відбирання м'яча</i> під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді; <i>елементи гри воротаря:</i> кидки м'яча рукою; ловлення, відбивання, переведення м'яча без падіння; з д і й с н ю є маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником; в и з н а ч а є місце у штрафному майданчику під час ловлення м'яча на виході (для воротарів)	виховання координаційних здібностей. Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
6 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 7 м: хлопці дівчата	Жодного влучного удару	2 1	3 2	4-6 3-6
4 передачі м'яча з місця на точність партнеру одним із вивчених способів з відстані 7 м: хлопці дівчата	Жодної правильно виконаної передачі	2 1	3 2	4-6 3-6

Варіативний модуль

ГІМНАСТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: на колоді, брусах та перекладині, вправи з акробатики, опорного стрибку, крім цього внесено вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, навчальні нормативи та перелік обладнання.

Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси

та упори), учитель може використовувати запропоновані комбінації, а може складати комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання контрольних нормативів з цих видів програми оцінюється техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів), ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення), засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання довжини канату.

Під час навчання акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків слід забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці доцільно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного гімнастичного елементу чи вправи.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Історія розвитку гімнастики в Україні. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Правила техніки безпеки.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію розвитку гімнастики в Україні; н а в о д и т ь приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами; п о я с н ю є значення корегувальної гімнастики для формування постави; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами	Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток процесів мислення: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.
Спеціальна фізична підготовка		

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>Стройові вправи і прийоми; вправи з предметами;</i> <i>підстрибування вгору з упору присівши; різновиди стрибків;</i> <i>танцювальні кроки</i>	Учень, учениця: в и к о н у є: стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи: з гантелями, еспандерами; з предметами збільшеної ваги; у парах; підстрибування вгору з упору присівши; стрибки у присіді, пересуваючись у різні боки; танцювальні кроки	Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань. Удосконалювання окоміру, точності просторово-силових і тимчасових диференційовань.
Стрибки		
<i>Опорний стрибок через гімнастичного козла (хлопці – способом «зігнувши ноги»; дівчата – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки зі скакалкою</i>	Учень, учениця: в и к о н у є опорні стрибки через козла в ширину висотою 85–100 см (хлопці – способом «зігнувши ноги»; дівчата – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки через скакалку (4×30 стрибків)	Сприяння розвитку здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв'язок; Орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії;
Лазіння		
<i>Лазіння по горизонтальному і вертикальному канатам</i>	Учень, учениця: в и к о н у є лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми	Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.
Рівновага		
Дівчата: – вправи у стані рівноваги (колода, висота 95–100 см)	Учениця: в и к о н у є зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – 3–4 швидких кроки на носках, руки в сторони –	Розвиток спритності у рівновазі.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
	мах правою, руки вперед, мах лівою, руки вперед – поворот направо на носках у напівприсіді на 180° – присід, руки вниз – упор стоячи на коліні, руки в сторони – стійка впоперек – зіскок з утриманням о. с. з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ	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;
Акробатика		
Хлопці: – <i>стійка на голові і руках із зігнутими ногами;</i> – <i>«міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши;</i> – <i>два перекиди вперед зліто.</i> Дівчата: – <i>два перекиди вперед зліто;</i> – <i>«міст» із положення стоячи (з допомогою) – перехід в упор присівши</i>	Учень: в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перехід у положення лежачи на спині – «міст» – перехід в упор присівши – о. с. Учениця: в и к о н у є орієнтовні комбінації елементів вправ: в. п. – о. с. – упор присівши – два перекиди уперед – перекид назад – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – випрямитися – «міст» (з	Корекція координації рухів. Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості). Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату. Корекція координаційних здібностей, порушень функцій

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
	допомогою) – перехід в упор присівши (з допомогою) – о. с.	вестибулярного апарату.
Виси та упори		
Хлопці: – <i>вправи на паралельних брусах (низьких):</i> упор на брус з опорою ногами; сід «ноги нарізно»; сід на стегні; зіскок з поворотом на 90° і 180°; – <i>вправи на перекладині (низькій):</i> махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор; махом назад зіскок. Дівчата: – <i>вправи на різновисоких брусах або низькій перекладині та низький перекладині</i> (висота 95 см); – поштовхом двох ніг в упор; – опускання вперед у вис присівши	Учень: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – сід «ноги нарізно» – сід на праве (ліве) стегно – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 90° з утриманням о. с.; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги; в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї поштовхом другої ноги підйом переворотом в упор – махом назад зіскок – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині. Учениця: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – вис присівши поштовхом двох ніг упор – о. с.; підтягування у висі лежачи згинання та розгинання рук в упорі від підлоги	Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики. Розвиток дрібної моторики. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату. Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів): Хлопці (у висі) дівчата (у висі лежачі)	до 2 до 3	2 3	3 6	4 8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів): Хлопці (від підлоги) Дівчата (від лави)	до 6 до 5	6 5	8 7	12 9
Нахил уперед з положення сидячи (см): хлопці дівчата	до 2 до 6	2 6	4 8	6 10
Піднімання тулуба в сід за 30 с: хлопці дівчата	до 10 до 9	10 9	20 18	28 27

Варіативний модуль

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, легкоатлетичні види (біг, стрибки, метання), навчальні нормативи та перелік обладнання.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ, застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань.

Під час проведення уроків з легкої атлетики вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Історія розвитку легкої атлетики в Україні. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість та швидко-силові якості. Правила техніки безпеки	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію розвитку легкої атлетики в Україні; н а з и в а є фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять легкою атлетикою	Виховання потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довольного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю. Покращення стану кардіо-респіраторної системи.
Спеціальна фізична підготовка		
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	Учень, учениця: в и к о н у є спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.
Біг		
Старт та стартовий розбіг. Біг 30 м, біг 60 м.	Учень, учениця: в и к о н у є старт, стартовий розбіг, біг 30 м, 60 м, рівномірний біг до 1000 м (без	Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Прискорення, повторний біг. Рівномірний біг до 1200 м	урахування часу); прискорення 10–30 м, повторний біг 4 × 30м, 2 × 60 м	Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання).
Стрибки		
Стрибки в довжину з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги»; багатоскоки, стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Учень, учениця: в и к о н у є: стрибки в довжину з місця, багатоскоки, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату
Метання		
Метання малого м'яча на дальність з трьох кроків, метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м'яча	Учень, учениця: в и к о н у є метання малого м'яча на дальність з трьох кроків, та метання в горизонтальну та вертикальну ціль, кидання набивного м'яча (0,5– 1 кг) з різних положень	Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов'язаної з доланням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг 30 м (с): Хлопці дівчата	більше 7,0 більше 7,4	7,0 7,4	6,5 6,9	5,8 6,2
Біг 60 м (с): Хлопці Дівчата	більше 11,7 більше 12,0	11,8 12,0	10,8 11,2	10,0 10,5

Рівномірний біг (без урахування часу) (м): хлопці дівчата	до 600 до 500	600 500	800 800	1000 1000
Стрибок у довжину з місця (см): хлопці дівчата	до 120 до 110	120 110	140 120	160 140
Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см): хлопці дівчата	до 240 до 200	240 200	260 220	280 240
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см): хлопці дівчата	до 70 до 60	70 60	80 70	90 80
Метання малого м'яча на дальність (м): хлопці дівчата	до 15 до 10	15 10	22 13	28 16

Варіативний модуль

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Під час вивчення техніки лижних ходів треба використовувати підвідні, імітаційні та основні вправи лижника, а також дотримуватися методики послідовності проходження навчального матеріалу. Для підвищення емоційності уроку потрібно застосовувати елементи змагання, ігри та естафети.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти стан лижного інвентарю, місця

проведення занять. Заняття проводити в тиху погоду або при слабкому вітрі (зі швидкістю не більше 1,5 м/с), при температурі не нижче – 12° С.

Під час проведення уроків з лижної підготовки вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння лижних вправ і техніки лижних ходів.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Історія розвитку лижного спорту в Україні. Видатні лижники України. Підготовка лижного інвентарю до занять. Основні правила змагань з лижних перегонів. Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є розвиток лижного спорту в Україні; н а з и в а є видатних лижників України; п о я с н ю є основні правила змагань з лижних перегонів; р о з п о в і д а є як готувати лижний інвентар до уроку; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки під час уроків з лижної підготовки	Формування вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю. Виховання волевих якостей. Покращення стану кардіореспіраторної системи.
Спеціальна фізична підготовка		
Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів на місці і в русі. Стройові вправи з лижами. Перенесення лижного інвентарю. Спеціальні вправи лижника.	Учень, учениця: в и к о н у є: стрибкові вправи; імітацію класичних лижних ходів на місці і в русі; стройові вправи з лижами та їх перенесення; спеціальні вправи лижника; прикладні вправи на лижах;	Формування довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Проходження дистанції до 2 км. Прикладні вправи на лижах. Ігри та естафети на лижах.	з д і й с н ю є проходження дистанції до 2 км; бере участь у: рухливих іграх та іграх на лижах, естафетах	проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.
Техніко-тактична підготовка		
<i>Пересування на лижах:</i> ступаючий і ковзний кроки без палиць та з ними; поперемінний двокроковий хід; одночасний безкроковий хід. <i>Повороти:</i> на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо), «плугом». <i>Сходження:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою». <i>Стійка лижника під час спуску з гори:</i> висока і основна, низька. Подолання бугрів та западин на схилі під час спуску. <i>Гальмування:</i> «плугом», падінням Перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки	Учень, учениця: в и к о н у є: <i>пересування на лижах:</i> ступаючим і ковзним кроком без палиць та з ними; <i>повороти:</i> на місці переступанням навколо задніх і передніх кінців лиж; у русі переступанням (вліво, вправо); подолання бугрів та западин на схилі під час спуску; з а с т о с о в у є при проходженні дистанції <i>сходження:</i> ступаючим кроком, «драбинкою» (навскіс і прямо), «напівялинкою»; <i>стійку лижника під час спуску з гори:</i> високу і основну; <i>гальмування:</i> «плугом», падінням; в о л о д і є технікою поперемінного двокрокового та одночасного безкрокового ходів; з д і й с н ю є: <i>спуски:</i> навскіс; перехід під час спуску з високої стійки в основну,	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. Виконує вправи на рівновагу в ускладнених умовах (після поворотів, переступання, гальмування). Виховання вольових якостей.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
	низьку; перехід з одночасних ходів на поперемінні і навпаки	

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Пройходження дистанції без врахування часу (м): хлопці дівчата	1000 800	1200 1000	1500 1200	2000 1500
Основна стійка лижника під час спуску з гори (1 спроба) хлопці дівчата	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилки	без помилок
Сходження в гору «драбинкою» прямо (1 спроба): хлопці дівчата	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилки	без помилок
Сходження в гору «ялинкою» (1 спроба): хлопці дівчата	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилки	без помилок

Варіативний модуль

ПЛАВАННЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів знань щодо ефективного використання плавальних вправ для зміцнення здоров'я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, виховання інтересу до занять плаванням.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку плавця, технічну та техніко-тактичну підготовки, ігри та розваги на воді.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. В орієнтовних навчальних нормативах оцінюється виконання плавальних вправ (техніка, відстань, пропливання дистанції з урахуванням часу).

Після того, як учні добре освоюють техніку плавання кролем на грудях і кролем на спині, переходять до освоєння брасу. Недоцільно на початку в одному занятті поєднувати елементи кроля і брасу, це може привести до прояву негативного переносу (приклад – робота ніг кролем і брасом).

Навчання плавання має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета «Фізична культура», розвитку відповідних умінь та навичок, орієнтації учнів на обрання в подальшому спортивного профілю навчання.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>Теоретико-методичні знання</i>		
Оздоровчий вплив плавання на організм людини. Техніка плавання брасом. Техніка виконання стартів і поворотів	Учень, учениця: пояснює значення дотримання правил поведінки під час занять плаванням у басейнах та на водоймах;	Виховання свідомої потреби щодо занять фізичними вправами, Виховання вольових якостей.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині. Правила гігієни та санітарії під час занять плаванням. Безпека життєдіяльності та правила поведінки на воді, у басейні.	характеризує оздоровчий вплив плавання на організм людини; володіє знаннями про техніку плавання брасом та виконання стартів і поворотів; дотримується правил: гігієни та санітарії, техніки безпеки під час уроків плавання	Покращення стану кардіореспіраторної системи
Спеціальна фізична підготовка		
<i>На суші:</i> загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання	Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує на суші: комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи (рухи руками, ногами як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням)	Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави. Загартування організму. Сприяння розвитку фізичних якостей.
Технічна підготовка		
<i>У воді:</i> Елементарні плавальні рухи. Ковзання на грудях та спині, видихи в воду, занурення. Вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та	Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує у воді: ковзання на грудях та спині, вправи для засвоєння техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині (ковзання з допомогою ніг на грудях та на	Формування довільності дій та волі, пов'язаної з долаттям посилюючих перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
кролем на спині. Техніка рухів ніг та рук при плаванні брасом. Узгодження рухів у плаванні брасом. Подальше вивчення техніки плавання брасом в координації. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка стартового стрибка при плаванні кролем на грудях	спині, з диханням, у повній координації); рухи ніг при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді на місці з опорою о бортик, ковзання на грудях з рухами ногами брасом, плавання брасом на ногах з піднятою головою, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук при плаванні брасом (імітаційні вправи у воді, на місці, ходьба по дну з рухами руками брасом, ковзання на грудях з рухами руками брасом, з затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, узгодження рухів рук та ніг при плаванні брасом; стартовий стрибок; дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання	проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. Поліпшення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Формування вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Ковзання на грудях з роботою ніг (м): хлопці дівчата	10	15	20	25

Ковзання на спині з роботою ніг (м): хлопці дівчата	10	15	20	25
Плавання способом кроль на грудях: хлопці дівчата	Під час вдиху велика амплітуда повороту на бік	Під час вдиху піднята, а не повернута голова	Скорочений гребок руками	Помилки відсутні
Плавання способом кроль на спині: хлопці дівчата	Невідповідність рухів рук відносно рухів ніг	Скорочений гребок	«Вбивання» руки у воду	Помилки відсутні
Ковзання брасом за допомогою ніг (м): хлопці дівчата	8 6	12 8	16 12	20 16

Варіативний модуль

ТУРИЗМ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Туризм є невід’ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Спортивний туризм є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних і творчих потреб, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Туризм не має обмежень за віком і статтю.

Туризм як відносно дешевий та ефективний вид відпочинку є соціально доступним та економічно привабливим.

Основним змістом навчання туризму є засвоєння теоретичних і практичних навичок, до яких входять знання з:

- організації походів різного рівня складності;
- спортивного і туристського орієнтування та топографії;
- вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру;
- надання долікарської допомоги і транспортування потерпілого;
- виживання під час надзвичайних ситуацій та катастроф.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої і спеціальної медичної групи, на уроках працюють за завданням учителя з вивчення туристських вузлів, визначення азимутів, топографії або надання долікарської допомоги.

2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>Теоретико-методичні знання</i>		
Спорядження туриста. Види туристського багаття. Основи орієнтування на місцевості. Види природних перешкод. Правила безпеки під час виконання вправ орієнтування на уроках фізичної культури.	Учень, учениця: р о з п і з н а є туристське спорядження; н а з и в а є види туристського багаття; види природних перешкод; в о л о д і є основами орієнтування, поняттями «контрольний пункт (КП)», «схема»; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки під	Розвиток умінь утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
	час виконання вправ орієнтування на місцевості	
Спеціальна фізична підготовка		
Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелазіння. Естафети з елементами туристської техніки.	Учень, учениця: з д і й с н ю є подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод, лабіринтів з технічними етапами, вивченими раніше; в о л о д і є технікою виконання вправ на лазіння і перелазіння; б е р е у ч а с т ь в естафетах з елементами туристської техніки;	Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань.
Технічна підготовка		
Встановлення намету; в'язання туристських вузлів; технічні етапи. Технічні дії з туристською самостраховкою.	Учень, учениця: п о я с н ю є дії при виконанні вправ орієнтування за схемою; в о л о д і є технікою встановлення намету, технікою в'язання туристських вузлів «простий», «простий провідник»; з д і й с н ю є технічне проходження туристських етапів: подолання умовних завалів (підлаз), подолання умовного болота по купинах, яру за допомогою колоди («бума»);	Формування довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
В'язання вузлів «простий», «булінь», «академічний»: хлопці дівчата	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилки
Подолання умовного болота за допомогою купин 9 м (8 купин, діам. 30–40 см) (с): хлопці дівчата	більше 11 більше 11	11 11	9 10	7 8
Орієнтування за схемою (кількість пунктів): хлопці дівчата	менше 2 менше 2	2 2	3 3	4 4

Варіативний модуль

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Настільний теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку, крім цього передбачені орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення модуля.

Під час навчання технічних прийомів з настільного тенісу, треба на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору і т. д., а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакуювальних прийомів техніки гри, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму, під час вивчення підготовчих, захисних та атакуювальних прийомів техніки гри різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення учнів біля тенісного столу. Під час першого та другого років вивчення можна застосовувати вправи ігрового характеру, зокрема – «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та ін.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовують орієнтовні навчальні нормативи. Під час оцінювання кожна дитина виконує такі випробування окремо. При цьому в парі з учнем може бути вчитель або учень, який володіє цими навичками на високому рівні.

1 рік вивчення

Історія розвитку настільного тенісу в світі, Україні, регіоні. Загальна характеристика інвентарю для гри в настільний теніс. Правила безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є історію розвитку настільного тенісу; р о з к р и в а є місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі; н а з и в а є об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі; в о л о д і є знаннями про основний інвентар для гри в настільний теніс; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом	Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.
---	--	---

Спеціальна фізична підготовка		
<i>Спеціальні вправи:</i> <i>ходьба</i> <i>біг</i> <i>присідання</i> <i>стрибкові вправи</i> <i>переміщення</i>	Учень, учениця: в и к о н у є: ходьбу: боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»); біг: боком і спиною вперед, з прискореннями, з максимальною частотою рухів ногами, зі швидким і високим підняттям стегна, із швидким нахльостуванням гомілки, по ламаній лінії, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за свистком; присідання: пружинисті з подальшими максимально швидкими випрямленнями, на носках і повній ступні, на одній нозі; стрибки: з місця у довжину; з одного боку в інший; вгору за рахунок пружинистого розгинання стопи; вгору на носках із прямими ногами; через гімнастичну лаву; стрибкові вправи у «стійці тенісиста»; багатократні поштовхом однієї і двома ногами, з положення глибокого присіду; «жабою» вперед-вгору; вгору з високим підняттям стегна; з положення глибокого присіду; зі скалкою на одній, двох і зі зміною ніг (уперед і назад); багатоскоки: на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами;	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 темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.

<i>Вправи для розвитку сили м'язів кистей рук</i> <i>Імітаційні вправи</i> <i>Вправи для розвитку швидкості реакції</i>	переміщення: однокрокові; багатокрокові; приставні та схресні кроки; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); в о л о д і є: пересуваннями у парі та в 3-х метровій зоні	Формування вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю.
Техніко-тактична підготовка		
Ігрова початкова стійка тенісиста, її різновиди. Хватка ракетки, види хваток. Переміщення тенісиста. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Прийом подачі.	Учень, учениця: в о л о д і є: основними стійками та переміщеннями тенісиста; способами тримання ракетки; в и к о н у є: жонгливання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі; поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі	Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів
----------------------------	--

	початковий	середній	достатній	високий
Жонглювання ракеткою м'яча для настільного тенісу:				
хлопці	20	25	30	35
дівчата	15	20	25	30
Виконання серії поштовхових ударів з партнером:				
хлопці	10	13	16	18
дівчата	6	9	12	14

Варіативний модуль

БАДМІНТОН

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Бадмінтон» є складовою навчальної програми з фізичної культури. Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, формування знань, вміння і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму.

Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів знань щодо ефективного використання навичок гри у бадмінтон, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмета, виховання інтересу до занять бадмінтоном.

Варіативний модуль «Бадмінтон» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, орієнтовні навчальні нормативи, перелік потрібного обладнання.

Надзвичайно ефективною, для початкового ознайомлення дітей із властивостями ракетки та волану є вправа з підбирання волану ракеткою (жонглювання воланом), яка дає змогу вивчити правильний хват ракетки, одержати поняття про застосування ударів відкритою та закритою сторонами ракетки, навчитися керувати польотом волану, відчувати силу удару, висоту та напрямок польоту волана. Під час навчання жонглювання воланом слід звернути увагу на хват ракетки, роботу кисті, випрямлення руки в момент удару, вихід ноги до волану в момент удару, правильне положення ракетки

(відкрита чи закрита) в разі удару по волану справа–зліва.

Для відпрацювання техніки ударних рухів застосовують «гру зі стінкою», що дає змогу в стандартних умовах удосконалювати удар та окремі його фази. Ця вправа позитивно впливає на збільшення частоти рухів, силу удару, витривалість у виконанні ударів, поліпшення реакції на волан.

Правильному навчанню технічним елементам у бадмінтоні сприятиме використання спеціальних підвідних вправ (кидки і ловлення тенісного м'яча або волану). Після засвоєння навчального матеріалу, учні складають орієнтовні навчальні нормативи для контролю якості засвоєння технічних прийомів бадмінтону. Вчитель визначає їх кількість залежно від кількості годин, відведених на навчальний рік. У вправах, які виконують до втрати волану, надається дві спроби.

1 рік вивчення

Історія розвитку українського бадмінтону. Загальна характеристика гри. Режим дня та особиста гігієна учнів. Правила безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном	Учень, учениця: характеризує історію розвитку українського бадмінтону; називає: загальні положення гри; назви ліній; розміри майданчика; дотримується: режиму дня та особистої гігієна учнів; правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном	Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.
Спеціальна фізична підготовка		
Рухливі ігри та естафети; пересування різними способами та кроками; кидки та ловлення тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи	Учень, учениця: виконує: пересування різними способами та кроками; кидки та ловлення тенісного м'яча з різних положень; стрибкові вправи, стрибки на скакалці; вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили; вправи для пресу; вправи для розвитку рухливості та	Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій. Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів.

для розвитку рухливості та сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності	сили кисті; вправи на гнучкість; вправи для розвитку спритності; бере участь у рухливих іграх та естафетах	Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату.
Техніко-тактична підготовка		
Ігрова стійка бадмінтоніста. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Створення уявлення про точку удару, положення ракетки та гравця у момент контакту ракетки з воланом. Вихідні та ударні положення гравця. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3–4 м. Подачі з фіксацією перед ударного положення. Подача та удар над головою.	Учень, учениця: характеризує: основні стійки та положення бадмінтоніста; має уявлення про точку удару; виконує: спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловлення волана рухом, що нагадує виконання удару справа); жонглювання, окремі удари справа та зліва; серію ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності; подачу та удар над головою; вміє корегувати точку удару, своє положення та підхід до волану	Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Корекційно-розвивальна робота у формуванні 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.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Підбивання (жонглювання) ракеткою: хлопці	20	25	30	35
дівчата	15	20	25	30
Виконання подачі з положення готовності (10 подач):				

хлопці	2	4	6	8
дівчата	1	3	4	6

**Теоретико-методичні знання
та загальна фізична підготовка**
7 клас(70 год, 2 год на тиждень)

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Рациональний руховий режим школяра (добовий, тижневий та протягом року). Форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Відродження Олімпійських ігор сучасності. Засоби розвитку сили, гнучкості та методи контролю. Ознаки перевтоми та засоби їх попередження. Правила безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять	Учень, учениця: п о я с н ю є значення раціонального рухового режиму для здоров'я людини; н а з и в а є форми занять рекреаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості; х а р а к т е р и з у є: відродження Олімпійських ігор сучасності; засоби та методи розвитку сили, гнучкості; ознаки перевтоми; в о л о д і є: методами контролю за розвитком сили, гнучкості; засобами самоконтролю за адекватністю фізичних навантажень за суб'єктивними відчуттями; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки на уроках і під час позаурочних фізкультурних занять	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.
Загальна фізична підготовка		
<i>Стройові вправи</i> <i>ходьба, біг, стрибки;</i>	Учень, учениця: в и к о н у є: шиккування та перешиккування на місці із зімкнутого двошеренового строю в одношереновий; зміна напрямку заходженням плечем;	Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>загальнорозвивальні вправи;</i> <i>вправи для формування постави;</i> <i>танцювальні вправи;</i> <i>вправи для розвитку швидкості;</i> <i>вправи для розвитку спритності;</i> <i>вправи для розвитку витривалості;</i> <i>вправи для розвитку сили;</i>	в и к о н у є різновиди ходьби, бігу, стрибків вивчені в попередніх роках; в и к о н у є: загальнорозвивальні вправи: вправи на місці та в русі, в парах, без предмета, з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями, скакалками, набивними м'ячами (1 кг)), у парах; в и к о н у є: вправи для формування постави та запобігання плоскостопості; в и к о н у є танцювальні вправи; в и к о н у є: повторний біг на відрізках 15–30 м; прискорення до 15 м із різних вихідних положень зі зміною швидкості і напрямку за сигналом; в и к о н у є: різновиди стрибків із завданнями зі зміною напрямку; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод; «човниковий» біг 4×9 м; в и к о н у є: рівномірний біг до 1000 м; перемінний біг 200–400-метрових відрізків зі швидкістю 2–3,5 м/с і 30–50 м	Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості).

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>вправи для розвитку гнучкості</i>	прискореного бігу зі швидкістю 4,0–4,5 м/с; стрибки через скакалку; в и к о н у є: згинання і розгинання рук в упорі лежачи (хл) від лави (дівч.); підтягування у висі та у висі лежачи (дівч.); присідання на одній та двох ногах; згинання та розгинання рук в упорі стоячи біля стіни під кутом 45–50°; кидання і ловіння набивного м'яча в парах; в и к о н у є: вправи з широкою амплітудою рухів руками і ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; відведення ніг та рук за допомогою партнера; вправи на розтягування	Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.
<i>Спортивні ігри та естафети</i>	Бере участь у спортивних іграх та естафетах	

Орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей
7 клас

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Швидкість: Біг 30 м (с)	Хл.	Більше 6,8	6,8	6,4	5,8
	Дівч.	Більше 7,2	7,2	6,6	6,2
Витривалість: рівномірний біг 1000(хв.с)	Хл.	Більше 5.40	5.40	5.20	5.00
	Дівч.	Більше 6.20	6.20	0.00	5.30
Гнучкість: нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	Хл.	До 2	2	4	6
	Дівч.	До 6	6	9	12
Сила: підтягування (кількість разів)	Хл. у висі	До 3	3	5	6
	Дівч. у висі лежачи	До 5	5	8	12
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Хл. від підлоги	До 9	9	14	18
	Дівч. від лави	До 6	6	9	12
Спритність: човниковий біг 4×9 м (с)	Хл.	12,5	11,9	11,3	10,8
	Дівч.	13,4	12,8	12,3	11,8
Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см)	Хл.	До 140	140	160	180
	Дівч.	До 130	130	140	160
Метання малого м'яча на дальність (м)	Хл.	До 20	20	26	34
	Дівч.	До 14	14	16	20

Показники фізичних якостей		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	Хл.	До 12	12	18	22
	Дівч.	До 11	11	17	21

Варіативний модуль

БАСКЕТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Баскетбол» складається зі змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку.

Під час навчання технічних прийомів з баскетболу треба на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуювальних і захисних прийомів техніки гри. Широко використовувати підвідні вправи. Під час навчання треба застосовувати вправи ігрового характеру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з баскетболу.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>Теоретико-методичні знання</i>		

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Український баскетбол на сучасному етапі. Методика розвитку витривалості; самоконтроль на заняттях баскетболом. Поведінка під час змагань. Гігієна тіла, одягу, спортивної форми, режиму дня. Правила безпеки під час занять баскетболом	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є стан українського баскетболу на сучасному етапі; н а з и в а є: провідні баскетбольні клуби країни, області, міста; видатних баскетболістів України; п о я с н ю є: засоби фізичної підготовки баскетболіста; методику розвитку витривалості; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки і поведінки під час занять баскетболом та змагань	Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток умінь утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.
Спеціальна фізична підготовка		
Спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри та естафети	Учень, учениця: в и к о н у є: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень, «човниковий» біг 4 × 9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками; з а с т о с о в у є: серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високих предметів; вистрибування з	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).

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
	присіду; естафети, рухливі ігри;	
Техніко-тактична підготовка		
Чергування різних способів пересувань, зупинки, повороти на місці, ловлення і передачі м'яча однією рукою від плеча; ведення м'яча; кидки однією рукою зверху; подвійний крок, штрафний кидок, фінти. Гра в захисті: протидія атакувальним прийомам суперника.	Учень, учениця: в и к о н у є: різноманітні способи пересувань в нападі й захисті; зупинки стрибком та двома кроками; повороти на місці; кидки м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей з місця та в русі; чергування різних прийомів ловіння, передач м'яча двома руками зверху та знизу; накривання і відбивання м'яча; подвійний крок, техніку виконання штрафного кидка; протидію нападаючому гравцю з м'ячем; з а с т о с о в у є: чергування різних способів ведення м'яча без зорового контролю; кидки однією рукою з місця, в русі й у стрибку; штрафний кидок; кидок м'яча в корзину після подвійного кроку; технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час навчальної гри; з д і й с н ю є: технічні прийоми нападу і захисту у взаємодіях з партнерами під час гри; ведення м'яча (правою та лівою рукою	Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
	почергово) з наступною передачею в колонах, парах, трійках; ведення з опором захисника	

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Кидки м'яча після ведення та подвійного кроку (з 5-ти спроб):				
хлопці	Жодного влучного кидка	1	2	3
дівчата		1	2	3
6 штрафних кидків:	Жодної правильно виконаної передачі			
хлопці		1	2	3
дівчата		1	2	3

Варіативний модуль

ВОЛЕЙБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

При навчанні технічних прийомів з волейболу необхідно на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки, такі як: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору, «човниковий біг» 4 × 9 м, вправи з набивними м'ячами (0,5–1 кг) і т. д., а також дотримуватися методики послідовності навчання передач, прийомів, подач, нападаючих ударів та блокування, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму при вивченні передач двома руками зверху та прийомів м'яча двома руками знизу слід звертати увагу на правильну постановку рук, застосування учнем стійки волейболіста та правильного пересування учнів по волейбольному майданчику.

Під час першого та другого років навчання можна використовувати рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри волейбол — «Малюкбол» («Піонербол»).

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння технічних прийомів з волейболу: передач, прийомів та подач. При виконанні таких навчальних нормативів, як передачі м'яча двома руками зверху та прийом і передача двома руками знизу, оцінюється виконання цього технічного елементу кожною дитиною окремо. При цьому в парі з учнем може стати вчитель чи дитина, яка займається в секції волейболу у дитячо-юнацькій спортивній школі або учень, який володіє цими навичками на високому рівні.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>Теоретико-методичні знання</i>		
Досягнення українських волейбольних команд на міжнародній арені. Значення спеціальної фізичної	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є досягнення українських волейбольних команд; з а с т о с о в у є спеціальні вправи	Розвиток відчуттів різної модальності.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
підготовки волейбо-лістів. Загартовування організму. Суддівство змагань, склад суддівської бригади, жести судді. Правила безпеки на ігровому майданчику. Санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю. Особиста гігієна спортсмена.	волейболіста; н а з и в а є: основні принципи загартовування; склад та обов'язки суддівської бригади; правила техніки безпеки на ігровому майданчику; санітарно-гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та вимоги особистої гігієни; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки та правил гри	Розвиток умінь утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.
Спеціальна фізична підготовка		
Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності	Учень, учениця: в и к о н у є: стрибкові вправи; спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності	Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості). Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання).
Техніко-тактична підготовка		
Пересування різними способами в поєднанні з технічними прийомами в нападі та захисті. Нижня пряма та бокова подачі з-за	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є: розміщення гравців на майданчику; правила переходу; в и к о н у є пересування, різними способами, поєднуючи з передачами та	Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
лицьової лінії. Кидання набивного м'яча. Кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах. Кидання тенісного м'яча правою та лівою руками в ціль. Верхня пряма подача в стіну. Верхня пряма подача на партнера. Верхня пряма подача через сітку із скороченої відстані. Прийом м'яча двома руками знизу після верхньої прямої подачі від стіни та в парах. Взаємодія гравців передньої та задньої ліній. Система гри «кутом уперед». Навчальна гра волейбол	прийомами; нижню пряму та бокову подачі; кидання набивного м'яча двома руками зверху в парах з положення стоячи (0,5–1 кг); кидання волейбольного м'яча правою та лівою руками в парах; кидання тенісного м'яча в ціль; верхню пряму подачу в стіну з відстані 5–8 м та на точність на партнера; верхню пряму подачу через сітку; прийом м'яча двома руками знизу; з а с т о с о в у є взаємодію гравців передньої і задньої ліній та систему гри «кутом уперед»; бере участь: у навчальній грі волейбол за спрощеними правилами;	інтелектуально-мовленнєвих функцій. Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату 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.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2м):				
хлопці	до 3	3	4	5
дівчата	до 2	2	3	4

Прийом та передача м'яча двома руками знизу в парах (відстань 3 м): хлопці дівчата	до 2 0	2 1	3 2	4 3
Нижня пряма або бокова подачі (6 спроб): хлопці дівчата	1 0	2 1	3 2	4 3

Варіативний модуль

ГАНДБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Матеріал варіативного модуля «Гандбол» програми з фізичної культури для учнів спрямований на вдосконалення фізичних, морально-вольових, психологічних якостей, вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань уроку фізичної культури. Під час складання модуля було враховано вікові, анатомо-фізіологічні та статеві особливості учнів; визначено пріоритетні завдання щодо рівня загальноосвітньої підготовки, безперервності та наступності вивчення.

Основна мета модуля – формування фізичного, духовного та соціального здоров'я школярів; розвиток основних фізичних якостей; навчання техніки рухових дій; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів; опанування гандболом як базовим модулем.

Вивчення гандболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у гандбол зокрема, розвитку відповідних ігрових здібностей, умінь та навичок.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Досягнення українських гандболістів. Повторення характеристик та основних понять, правил гри у гандбол. Правила змагань та організація суддівства з гандболу. Індивідуальні й групові тактичні дії. Значення спеціальної фізичної підготовки гандболістів Правила безпечної поведінки на ігровому майданчику.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є досягнення українських гандбольних команд; в о л о д і є: знаннями індивідуальних і групових тактичних дій; правил організації змагань; з а с т о с о в у є спеціальні підготовчі вправи гандболіста; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки на ігровому майданчику	Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток умінь утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.
Спеціальна фізична підготовка		
Стрибкові вправи, спеціальні вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового пояса, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи на розтягування; вправи для розвитку швидкості, спритності	Учень, учениця: в и к о н у є: прискорення на 5, 10, 15 м з різних стартових положень за зоровим і звуковим сигналами, «човниковий» біг 4 × 5 м; вправи для розвитку сили м'язів тулуба, плечового пояса та кистей рук, гнучкості; рухливі ігри та естафети з бігом і стрибками; в о л о д і є серійними стрибками з діставанням високо підвішених предметів	Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості). Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів.
Техніко-тактична підготовка		
	Учень, учениця:	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Способи пересування гравців по майданчику в нападі та захисті. Ловлення м'яча двома руками знизу, на рівні грудей, зверху. Передача з-за голови та від плеча на місці та в русі. Передача в русі парами зі зміною місць. Різноманітні передачі з різною траєкторією руху м'яча. Перехват м'яча під час передачі. Кидки правою й лівою рукою зверху з замахом з місця та в русі. Кидки по воротах. Кидок «хльостом» з опорного положення. 7-метро-вий штрафний кидок. Дії, що відволікають увагу суперника. Обманні рухи з відхиленням вправо, вліво. Заслони. Внутрішній і зовнішній для виходу партнера на атаку. Вихід з-під заслонів. Навчальна гра за спрощеними правилами.	х а р а к т е р и з у є: основні стійки гандболіста; розміщення гравців на майданчику; в и к о н у є: різноманітні пересування в нападі та захисті (з м'ячем і без м'яча); зупинку двома кроками; ведення м'яча правою та лівою рукою; кидок в обрану ціль; ловлення та передачу м'яча вивченим способом на місці та в русі; кидки м'яча правою й лівою рукою з місця та в стрибку; перехват м'яча, ловлення м'яча, що котиться; в о л о д і є стійкими навичками пересування в нападі та захисті; передачі та веденні м'яча; прийомами, що відволікають увагу суперника; з а с т о с о в у є різноманітні способи переміщень та зупинок; навички гри воротаря у навчальній грі; б е р е у ч а с т ь в ігрових вправах та навчальній грі за спрощеними правилами.	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. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів
---------------------	-----------------------------------

	початковий	середній	достатній	високий
Передача (кидок) гандбольного м'яча на дальність (м): хлопці дівчата	до 11 до 8	11 8	13 10	15 12
Передачі м'яча в стіну з відстані 3 м (кількість передач за 30 с): хлопці дівчата	до 6 до 4	6 4	8 6	11 8
Штрафний кидок з відстані 7 м у визначену половину воріт (з 5-ти спроб, кількість влучних кидків): хлопці дівчата	0 Жодного влучного кидка	1 1	2 2	3 3

Варіативний модуль

ФУТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальний матеріал модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі й захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою під час тематичного, семестрового чи річного оцінювання. Вона допомагає врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості школи. Під час вивчення модуля «Футбол» з дівчатами слід враховувати особливості будови жіночого організму та притаманні фізіологічні процеси, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та хлопцями.

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Історія українського футболу. Медичний контроль і самоконтроль юного футболіста. Профілактика травматизму під час занять футболом. Техніка безпеки на уроках футболу.	Учень, учениця: п о я с н ю є значення медичного контролю і самоконтролю для здоров'я юного футболіста; н а в о д и т ь п р и к л а д и профілактики травматизму під час занять футболом; х а р а к т е р и з у є історію українського футболу; д о т р и м у є т ь с я правил гри у футбол, техніки безпеки під час уроків футболу	Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.
Спеціальна фізична підготовка		
Рухливі ігри та естафети з м'ячем («День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем», «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші); прискорення та ривки з м'ячем; стрибки	Учень, учениця: в о л о д і є технікою виконання вправ; в и к о н у є вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей; стрибки з імітуванням удару головою, рухливі та спортивні ігри з елементами футболу	Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
з імітуванням удару головою; діставання підвішеного м'яча головою; спортивні ігри гандбол, баскетбол за спрощеними правилами з елементами футболу	д о т р и м у є т ь с я спрощених правил спортивних ігор з елементами футболу;	Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів.
Техніко-тактична підготовка		
<i>Пересування:</i> поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; поєднання прийомів пересування з володінням м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; удари на точність; удари головою по м'ячу зменшеної ваги; удари по м'ячу середньою частиною лоба; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому; <i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча	Учень, учениця: в и к о н у є <i>пересування:</i> поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удар зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу; удари середньою та внутрішньою частинами підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі; удари головою по м'ячу зменшеної ваги; удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча підшвою та внутрішньою стороною стопи в русі; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; <i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісімкою», а також поміж стійок (фішок); ведення м'яча	Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату. Формування довільності дій та волі, пов'язаної з долаттям 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

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
вивченими способами на дальність; <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>відволікальні дії (фінти)</i>: фінти в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «ударом», «зупинкою», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; <i>відбирання м'яча</i>: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду; <i>елементи гри воротаря</i>: ловлення м'яча збоку; гра на виході; відбивання м'яча однією та двома руками; вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів; <i>групові дії в нападі</i>: взаємодія з партнерами під час організації атаки; <i>індивідуальні дії в нападі</i>: маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; <i>групові дії в захисті</i>: правильний вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із	зі зміною напрямку і швидкості руху; <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча вивченими способами на дальність; <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; в о л о д і є т а з а с т о с о в у є фінтами «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах виконання ігрових вправ; фінти «відходом», «випадом» і «перенесенням ноги через м'яч»; фінт «ударом ногою» з прибиранням м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення з наступанням і без наступання на м'яч підшоною; <i>відбирання м'яча</i> під час двобою із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді; <i>елементи гри воротаря</i>: кидки м'яча рукою; ловлення, відбивання, переведення м'яча без падіння; з д і й с н ю є маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; взаємодію з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих,	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. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
суперником; <i>індивідуальні дії в захисті:</i> вибір моменту і способу дії для перехоплення м'яча; <i>групові дії в захисті:</i> вибір позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником	поздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху; «закривання»; взаємодію в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником; в и з н а ч а є місце у штрафному майданчику під час ловлення м'яча на виході (для воротарів)	просторово-часових і динамічних параметрів рухів.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
5 ударів по нерухомому м'ячу на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 11 м: хлопці дівчата	Жодного влучного удару	2 1	3 2	4-5 3-5
4 спроби ведення м'яча одним із вивчених способів на швидкості: хлопці дівчата	Жодного правильного ведення	2 1	3 2	4 3-4

Варіативний модуль

ГІМНАСТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: на колоді, брусах та перекладині, вправи з акробатики, опорного стрибку, крім цього внесено вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, навчальні нормативи та перелік обладнання.

Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), учитель може використовувати запропоновані комбінації, а може складати комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання контрольних нормативів з цих видів програми оцінюється техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів), ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення), засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання довжини канату.

Під час навчання акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків слід забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному уроці доцільно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного гімнастичного елементу чи вправи.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>Теоретико-методичні знання</i>		
Розвиток гімнастики в Україні на	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є розвиток гімнастики в	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
сучасному етапі. Роль гнучкості та м'язової сили в оволодінні руховими діями. Значення корегувальної гімнастики для формування постави. Естетичне виховання у процесі занять фізичними вправами. Правила техніки безпеки.	Україні; н а в о д и т ь приклади естетичного виховання у процесі занять фізичними вправами; п о я с н ю є значення корегувальної гімнастики для формування постави; д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами	Формування уявлень про навколишнє середовище, власне тіло. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Розвиток процесів мислення: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення.
Спеціальна фізична підготовка		
Стройові вправи і прийоми, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; ритмічна гімнастика; танцювальні вправи	Учень, учениця: в и к о н у є стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави; комплекси ритмічної гімнастики; танцювальні вправи	Корекція недоліків школярів у техніці ходьби, бігу, стрибків і метань. Удосконалювання окоміру, точності просторово-силових і тимчасових диференційовань.
Стрибки		
<i>Опорний стрибок через гімнастичного козла (хлопці</i> – способом «зігнувши ноги»; <i>дівчата</i> – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком вигнувшись та	Учень, учениця: в и к о н у є опорні стрибки через козла в ширину висотою 85–100 см (<i>хлопці</i> – способом «зігнувши ноги»; <i>дівчата</i> – з настрибуванням в упор присівши і зіскоком	Сприяння розвитку здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв'язок;

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
способом «ноги нарізно»; <i>стрибки зі скакалкою</i>	вигнувшись та способом «ноги нарізно»); стрибки через скакалку (4×30 стрибків)	
Лазіння		
<i>Лазіння по горизонтальному і вертикальному канатам</i>	Учень, учениця: в и к о н у є лазіння по горизонтальному і вертикальному канатах у три прийоми	Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики.
Рівновага		
Дівчата: – <i>вправи у стані рівноваги (колода, висота 95–100 см)</i>	Учениця: в и к о н у є зв'язку елементів: вхід з додатковою опорою на кінець колоди – стійка на носках, руки в сторони – 2–3 кроки на носках – мах правою (лівою), руки вперед – мах лівою (правою), руки вперед – поворот кругом на носках у напівприсіді, руки в сторони – 2 стрибки зі зміною положення ніг – крок правою(лівою) – упор стоячи на лівому (правому) коліні, хват за колоду – праву (ліву) ногу вниз – махом правої (лівої) зіскок. з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ	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;
Акробатика		
Хлопці: – <i>стійка на долонях з опорою на стіну;</i>	Учень: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – стійка на голові і	Корекція координації рухів.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
– перекид назад в упор стоячи ноги нарізно. Дівчата: – стійка на долонях з опорою на стіну; – перекид назад у напівшпагат	руках (з допомогою) – упор присівши – перекид уперед – довгий перекид уперед – перекид назад в упор стоячи ноги нарізно – стрибок в о. с. Учениця: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: в. п. – о. с. – два перекиди вперед – перекатом назад стійка на лопатках – перекатом уперед упор присівши – перекид назад у напівшпагат, руки в сторони – стійка на колінах – стрибок в упор присівши – випрямитися – «міст» (з допомогою) – перехід в упор присівши – о.с.	Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості, косолапості). Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату.
Виси та упори		
Хлопці: – вправи на паралельних брусах (низьких): махи в упорі; – вправи на перекладині (низький та високій): перемах правою; спад у вис завісом; підйом завісом у сід верхом; перемах правою назад; зіскок із поворотом на 90°.	Учень: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: упор на брус з опорою ногами – махом вперед сід «ноги нарізно» – сід на стегні – перехват лівою (правою) – зіскок з поворотом на 180° з утриманням о. с.; в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і	Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики. Розвиток дрібної моторики. Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Дівчата: <i>вправи на різновисоких брусах та низькій перекладині (висота 95 см):</i> – розмахування у висі на верхній жердині; – вис присівши; – вис лежачи; – махом однієї і поштовхом другої від верхньої жердини перехід в упор на нижню; – сід на лівому(правому) стегні; – зіскок з поворотом на 90°	поштовхом другої підйом переворотом в упор – перемах правою – спад у вис завісом – підйом завісом у сід верхом – перемах правою назад – зіскок із поворотом на 90° – о. с.; підтягування у висі на високій перекладині; згинання та розгинання рук в упорі від підлоги. з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ Учениця: в и к о н у є орієнтовну комбінацію елементів вправ: вис стоячи – махом однієї і поштовхом другої вис вигнувшись з опорою ногами на верхню – махом однієї і поштовхом другої перехід в упор на нижній – перехватом рук за верхню жердину поворот у вис лежачи – вис присівши – вис – з розмахування вигинами вис лежачи – сід на лівому (правому) стегні – зіскок з поворотом на 90°; підтягування у висі лежачи (перекладина висотою 95 см);	Розвиток здатності до збереження рівноваги, орієнтування в просторі, сприяння розвитку функцій вестибулярного апарату. Корекція та розвиток загальної та дрібної моторики. Сприяння розвитку здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв'язок. Орієнтується в послідовності елементів при виконанні цілісної дії

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
	згинання та розгинання рук в упорі від підлоги; з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ	

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів): хлопці (у висі) дівчата (у висі лежачі)	до 3 до 4	3 4	4 8	5 10
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів): хлопці (від підлоги) дівчата (від лави)	до 6 до 5	6 5	10 7	14 9
Нахил уперед з положення сидячи (см): хлопці дівчата	до 2 до 6	2 6	4 8	6 10
Піднімання тулуба в сід за 30 с: хлопці дівчата	до 10 до 9	10 9	20 18	28 27

Варіативний модуль

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку, легкоатлетичні види (біг, стрибки, метання), навчальні нормативи та перелік обладнання.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ, застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань.

Під час проведення уроків з легкої атлетики вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Правила проведення змагань зі стрибків, бігу та метання. Правила безпеки на біговій доріжці, в секторі для метання та стрибковій ямі. Рухові якості, які розвиваються засобами легкої атлетики: швидкість, витривалість,	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є особливості правил змагань з бігових видів, стрибків та метання; н а з и в а є фізичні якості, які розвиваються засобами легкої атлетики; д о т р и м у є т ь с я правил техніки	Виховання потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
спритність, гнучкість та швидкісно-силові якості. Правила техніки безпеки	безпеки під час занять легкою атлетикою	Покращення стану кардіореспіраторної системи.
Спеціальна фізична підготовка		
Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	Учень, учениця: в и к о н у є спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами	Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.
Біг		
Біг 30 м, біг 60 м. Рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м	Учень, учениця: в и к о н у є біг 30 м, 60 м, рівномірний біг 1000 м, повільний біг до 1500 м	Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів. Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання).
Стрибки		
Стрибки в довжину (з місця, «потрійний стрибок» з місця, з розбігу способом «зігнувши ноги») та стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Учень, учениця: в и к о н у є стрибки в довжину з місця, «потрійний стрибок» з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»	Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату
Метання		
Метання малого м'яча на дальність з	Учень, учениця: в и к о н у є метання малого м'яча на	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
розбігу	дальність з розбігу	Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Біг 30 м (с): хлопці дівчата	більше 6,8 більше 7,0	6,8 7,0	6,2 6,6	5,6 6,0
Біг 60 м (с): хлопці дівчата	більше 11,4 більше 11,8	11,4 11,8	10,4 10,6	9,6 10,4
Рівномірний біг (без урахування часу) (м): хлопці дівчата	до 600 до 500	600 500	800 800	1200 1000
Стрибок у довжину з місця (см): хлопці дівчата	до 130 до 120	130 120	150 130	170 150
Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (см): хлопці дівчата	до 250 до 210	250 210	270 230	290 250
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см):				

хлопці	до 70	70	80	90
дівчата	до 60	60	70	80
Метання малого м'яча на дальність (м):				
хлопці	до 17	17	24	20
дівчата	до 12	12	15	18

Варіативний модуль

ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Під час вивчення техніки лижних ходів треба використовувати підвідні, імітаційні та основні вправи лижника, а також дотримуватися методики послідовності проходження навчального матеріалу. Для підвищення емоційності уроку потрібно застосовувати елементи змагання, ігри та естафети.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти стан лижного інвентарю, місця проведення занять. Заняття проводити в тиху погоду або при слабкому вітрі (зі швидкістю не більше 1,5 м/с), при температурі не нижче – 12° С.

Під час проведення уроків з лижної підготовки вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння лижних вправ і техніки лижних ходів.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>Теоретико-методичні знання</i>		
	Учень, учениця:	

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Різновиди лижного спорту. Вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров'я людини. Попередження травматизму під час занять лижною підготовкою. Правила безпеки під час уроків з лижної підготовки	Учень, учениця: п о я с н ю є вплив занять лижною підготовкою на зміцнення здоров'я людини; н а з и в а є різновиди лижного спорту; р о з п о в і д а є як запобігти травмуванню під час занять лижною підготовкою; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки під час уроків з лижної підготовки	Формування вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей. Покращення стану кардіореспіраторної системи.
Спеціальна фізична підготовка		
Стрибкові вправи, імітація класичних лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером. Спеціальні вправи лижника. Пройдення відрізків 200–300 м з підвищеною швидкістю. Рівномірне проходження дистанції до 3 км. Ігри та естафети на лижах	Учень, учениця: в и к о н у є стрибкові вправи (багатоскоки тощо), імітацію лижних ходів у русі, вправи з лижним еспандером; спеціальні вправи лижника; з д і й с н ю є проходження відрізків 200–300 м з підвищеною швидкістю; рівномірне проходження дистанції до 3 км; б е р е у ч а с т ь у іграх та естафетах на лижах	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.
Техніко-тактична підготовка		
<i>Пересування на лижах:</i> поперемінні двокроковий та чотирикроковий ходи; одночасні класичні ходи; ковзанярський хід без палиць та з ними. <i>Повороти:</i> у русі «плугом», упором.	Учень, учениця: в и к о н у є пересування на лижах поперемінними двокроковим та чотирикроковим ходами; одночасними класичними ходами;	Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>Сходження в гору:</i> «ялинкою», ковзним кроком. <i>Гальмування:</i> «плугом», упором. Зміна стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки). <i>Перехід:</i> з одночасних ходів на ковзанярський хід. Обгін, фінішування	в о л о д і є: елементами техніки ковзанярського ходу; з д і й с н ю є: <i>сходження в гору:</i> «ялинкою», ковзним кроком; <i>гальмування:</i> «плугом», упором; <i>повороти:</i> у русі «плугом», упором; зміну стійок під час спуску (з високої на основну, низьку та навпаки). з а с т о с о в у є: обгін, фінішування	Сприяння розвитку здатності до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів. Виконує вправи на рівновагу в ускладнених умовах (після поворотів, переступання, гальмування). Виховання вольових якостей.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Проходження дистанції класичними ходами (хв.с): хлопці (2000 м) дівчата (1500 м)	17.45 14.30	16.45 13.30	15.45 13.00	14.45 12.30
Проходження дистанції ковзанярськими ходами без врахування часу (м): хлопці дівчата	600 300	900 600	1200 900	1500 1200
Технічне проходження відрізка 50 м поперемінним двокроковим ходом (1 спроба): хлопці дівчата	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилки	без помилок

Технічне проходження відрізка 50 м одночасним двокроковим ходом (1 спроба): хлопці дівчата	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилки	без помилок
Гальмування під час спуску «плугом» (1 спроба): хлопці дівчата	3 помилки і більше	2 помилки	1 помилки	без помилок

Варіативний модуль

ПЛАВАННЯ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів знань щодо ефективного використання плавальних вправ для зміцнення здоров'я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмету, виховання інтересу до занять плаванням.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, спеціальну фізичну підготовку плавця, технічну та техніко-тактичну підготовки, ігри та розваги на воді.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. В орієнтовних навчальних нормативах оцінюється виконання плавальних вправ (техніка, відстань, пропливання дистанції з урахуванням часу).

Після того, як учні добре освоюють техніку плавання кролем на грудях і кролем на спині, переходять до освоєння брасу. Недоцільно на початку в одному занятті поєднувати елементи кроля і брасу, це може привести до прояву негативного переносу (приклад – робота ніг кролем і брасом).

Навчання плавання має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета «Фізична культура», розвитку відповідних умінь та навичок, орієнтації учнів на обрання в подальшому спортивного профілю навчання.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Оздоровчий вплив плавання на організм людини. Олімпійські досягнення українських плавців. Техніка плавання брасом. Техніка виконання стартів і поворотів. Техніка плавання кролем на грудях та кролем на спині. Техніка рухів ніг та рук у плаванні батерфляєм. Самоконтроль на заняттях з плавання.	Учень, учениця: пояснює значення самоконтролю на заняттях плавання; характеризує оздоровчий вплив плавання на організм людини; володіє знаннями про техніку плавання брасом та виконання стартів і поворотів; дотримується правил: гігієни та санітарії, техніки безпеки під час уроків плавання	Виховання свідомої потреби щодо занять фізичними вправами, формування вміння до довільного напруження та розслаблення м'язів, навичок самоконтролю. Виховання вольових якостей.
Спеціальна фізична підготовка		
<i>На суші:</i> загальнорозвивальні вправи, стрибкові вправи, вправи на координацію рухів; силові вправи, вправи на гнучкість. Імітаційні вправи з плавання	Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; виконує на суші: комплекси гімнастичних вправ (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба), вправи для розвитку гнучкості, стрибкові вправи, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, імітаційні вправи (рухи руками, ногами як при плаванні кролем на грудях, кролем на спині, брасом і батерфляєм у поєднанні із диханням)	Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави. Загартування організму. Поліпшення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Сприяння розвитку фізичних якостей.
Технічна підготовка		

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
<i>У воді:</i> вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Техніка рухів ніг та рук у плаванні батерфляєм. Узгодження рухів у плаванні батерфляєм. Техніка повороту при плаванні кролем на грудях. Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині. Подальше вивчення техніки плавання в координації: кролем на грудях, кролем на спині, брасом. Ігри та розваги на воді	Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; здійснює раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; виконує у воді: вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; рухи ніг у плаванні батерфляєм (ковзання на грудях, на спині та на боці з рухами ногами батерфляєм, плавання батерфляєм на ногах із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук у плаванні батерфляєм (імітаційні вправи у воді: на місці, ходьба по дну з рухами руками батерфляєм, ковзання на грудях з рухами руками батерфляєм, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання – руки батерфляєм, ноги – кролем в поєднанні з диханням); поворот «сальто» при плаванні кролем на грудях; старт і поворот в плаванні брасом та кролем на спині; узгодження рухів у плаванні батерфляєм; бере участь у іграх та розвагах на воді; дотримується правил безпеки	Формування довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій. Покращення стану кардіореспіраторної системи. Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату. Загартування організму. Сприяння розвитку здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв'язок.

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
	життєдіяльності на уроках плавання	

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Плавання способом брас: хлопці дівчата	Тулуб перебуває під великим кутом (атаки), під час паузи ноги тонуть	Рухи ногами не виконуються з однаковою швидкістю	Широко розведені руки під час виконання захвату	Помилки відсутні
Плавання способом кроль на грудях: хлопці дівчата	Під час вдиху велика амплітуда повороту на бік	Під час вдиху піднята, а не повернута голова	Скорочений гребок руками	Помилки відсутні
Плавання способом кроль на спині: хлопці дівчата	Невідповідність рухів рук відносно рухів ніг	Скорочений гребок	«Вбивання» руки у воду	Помилки відсутні
Подолання відстані обраним способом без урахування часу (м): хлопці дівчата	12	15	20	25 і більше
Старт із води: хлопці дівчата	Недостатня потужність відштовхування від	Недостатньо зігнуті руки під час	Глибокий вхід у воду після	Помилки відсутні

	бортика, плавець падає у воду, не встигаючи розігнутися	виконання команди «Увага!»	старту	
--	--	----------------------------------	--------	--

Варіативний модуль

ТУРИЗМ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Туризм є невід’ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Спортивний туризм є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних і творчих потреб, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Туризм не має обмежень за віком і статтю.

Туризм як відносно дешевий та ефективний вид відпочинку є соціально доступним та економічно привабливим.

Основним змістом навчання туризму є засвоєння теоретичних і практичних навичок, до яких входять знання з:

- організації походів різного рівня складності;
- спортивного і туристського орієнтування та топографії;
- вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру;
- надання долікарської допомоги і транспортування потерпілого;
- виживання під час надзвичайних ситуацій та катастроф.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої і спеціальної медичної групи, на уроках працюють за завданням учителя з вивчення туристських вузлів, визначення азимутів, топографії або надання долікарської допомоги.

3 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
Теоретико-методичні знання		
Правила, закони і традиції туристів. Організація туристського бівуака. Орієнтування у заданому напрямку. Умовні знаки. Фізична підготовка туриста. Правила безпеки під час виконання вправ орієнтування на уроках фізичної культури.	Учень, учениця: п о я с н ю є правила, закони і традиції туристів, техніку організації туристського бівуака; поняття «бівуак»; х а р а к т е р и з у є фізичну підготовку туриста; в о л о д і є елементами орієнтування у заданому напрямку; н а в о д и т ь п р и к л а д и умовних знаків; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки під час занять на уроках з елементами туризму	Розвиток умінь утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень. Формування початкових понять про здоров'я людини та безпечну поведінку. Розвиток пам'яті на основі згадування ознак здоров'я та мовлення.
Спеціальна фізична підготовка		
Старти з різних стартових положень з виконанням технічних елементів спортивного туризму. Естафети з використанням туристського обладнання. Біг з елементами туристської техніки.	Учень, учениця: в и к о н у є прискорення з різних стартових положень, виконуючи проходження технічних етапів, вивчених раніше; біг з додатковим завданням туристської техніки та елементами фізичної підготовки; з д і й с н ю є подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод, лабіринтів з технічними етапами, вивченими раніше;	Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов'язаної з доланням потужних перешкод у розв'язанні поставлених

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів	Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати
	в о л о д і є технікою виконання вправ на лазіння і перелазіння; б е р е у ч а с т ь в естафетах з елементами туристської техніки;	завдань.
Технічна підготовка		
Встановлення намету; в'язання туристських вузлів; технічні етапи. Технічні дії з туристською самотраховкою. Орієнтування за схемою у заданому напрямку. В'язання туристських вузлів. Технічні етапи	Учень, учениця: в о л о д і є технікою встановлення намету, технікою в'язання туристських вузлів «простий», «простий провідник»; «вісімка», «ткацький» в и к о н у є дії при виконанні вправ орієнтування за схемою у заданому напрямку; з д і й с н ю є технічне проходження туристських етапів: рух по схилах (підйом, траверс, спуск), подолання умовного яру за допомогою «маятника»;	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.

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
В'язання вузлів «вісімка», «ткацький»: хлопці дівчата	1 вузол зав'язаний з помилкою або жодного	1 вузол зав'язаний без помилки	2 вузли зав'язані з помилкою	2 вузли зав'язані без помилки

Орієнтування за схемою у заданому напрямку (кількість пунктів):				
хлопці	менше	2	3	4
дівчата	2	2	3	4
Подолання умовного яру за допомогою маятника (см):				
хлопці	менше 150	150	250	350
дівчата	менше 150	120	200	280

Варіативний модуль

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Настільний теніс» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, техніко-тактичну підготовку, крім цього передбачені орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання, яке потрібне для вивчення модуля.

Під час навчання технічних прийомів з настільного тенісу, треба на кожному уроці використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки: прискорення з різних вихідних положень, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, стрибки із присіду вгору і т. д., а також дотримуватися методики послідовності вивчення підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри, використовуючи підвідні вправи.

З метою профілактики травматизму, під час вивчення підготовчих, захисних та атакуючих прийомів техніки гри різними способами слід звертати увагу на правильне переміщення учнів біля тенісного столу. Під час першого та другого років вивчення можна застосовувати вправи ігрового характеру, зокрема – «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та ін.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовують орієнтовні навчальні нормативи. Під час оцінювання кожна дитина виконує такі випробування окремо. При цьому в парі з учнем може бути вчитель або учень, який володіє

цими навичками на високому рівні.

2 рік вивчення

Загальна характеристика гри в настільний теніс. Основні правила гри в настільний теніс. Розвиток основних фізичних якостей тенісистів. Правил безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом.	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є основні фізичні якості тенісистів; р о з к р и в а є місце українського та регіонального настільного тенісу на сучасному етапі; н а з и в а є об'єктивні умови діяльності в настільному тенісі; в о л о д і є знаннями про правила гри; д о т р и м у є т ь с я правил безпеки життєдіяльності під час занять настільним тенісом	Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.
Спеціальна фізична підготовка		
<i>Спеціальні вправи:</i> <i>ходьба</i> <i>біг</i> <i>присідання</i>	Учень, учениця: в и к о н у є: <i>ходьбу:</i> боком і спиною вперед, на зігнутих і напівзігнутих ногах («гусячий крок»); <i>біг:</i> боком і спиною вперед, з прискореннями, з максимальною частотою рухів ногами, зі швидким і високим підняттям стегна, із швидким нахльостуванням гомілки, по ламаній лінії, з оббіганням на дистанції предметів, зі зміною напрямку руху за свистком;	Розвиток координаційних здібностей дітей, через вправи з м'ячем сприяння розвитку інтелектуально-мовленнєвих функцій. Виховання темпу та ритму рухів, виправлення недоліків рухів.

стрибкові вправи	присідання: пружинисті з подальшими максимально швидкими випрямленнями, на носках і повній ступні, на одній нозі; стрибки: з місця у довжину; з одного боку в інший; вгору за рахунок пружинистого розгинання стопи; вгору на носках із прямими ногами; через гімнастичну лаву; стрибкові вправи у «стійці тенісиста»; багатократні поштовхом однієї і двома ногами, з положення глибокого присіду; «жабою» вперед-вгору; вгору з високим підняттям стегна; з положення глибокого присіду; зі скакалкою на одній, двох і зі зміною ніг (уперед і назад); багатоскоки: на одній нозі; з ноги на ногу; поштовхом двома ногами; переміщення: однокрокові; багатокрокові; приставні та схресні кроки; вправи для кистей рук: обертальні рухи кистю (повільні та максимально швидкі), з ракеткою; для пальців рук; імітаційні вправи: імітація ударів і подач з ракеткою і без (у різному та заданому темпі, перед дзеркалом); в о л о д і є пересуваннями у парі та в 3-метровій зоні	Корекція природних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання). Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Формування початкових понять про здоров'я людини та безпечну поведінку.
Техніко-тактична підготовка		
	Учень, учениця:	

Жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці, в русі та біля стіни. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Прийом подачі. Виконання захисних прийомів техніки гри: зрізка справа та зліва. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Подачі з нижнім обертанням м'яча. Елементи навчальної гри	в о л о д і є: основними стійками та переміщеннями тенісиста; способами тримання ракетки; захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри; технікою прийому подач з нижнім обертанням м'яча в и к о н у є жонглювання м'ячем для настільного тенісу відкритою та закритою сторонами ракетки на місці та в русі; поштовховий удар з партнером; подачу та прийом подачі; захисні прийоми техніки гри: зрізки справа та зліва; подачі з нижнім обертанням м'яча; елементи навчальної гри; з д і й с н ю є серії захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;	Корекція координаційних здібностей, порушень функцій вестибулярного апарату Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов'язаної з долаттям перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.
--	---	---

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі): хлопці дівчата	2 1	4 3	6 5	8 7
Виконання серії зрізки справа або зліва з партнером по прямих: хлопці	15	18	21	24

дівчата	12	15	18	21
---------	----	----	----	----

Варіативний модуль

БАДМІНТОН

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Бадмінтон» є складовою навчальної програми з фізичної культури. Основна мета – збереження і зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, психічних якостей та рухових здібностей учнів; підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, формування знань, вміння і навичок здорового способу життя, дотримання особистої гігієни, загартування організму, запобігання травматизму.

Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів знань щодо ефективного використання навичок гри у бадмінтон, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмета, виховання інтересу до занять бадмінтоном.

Варіативний модуль «Бадмінтон» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, орієнтовні навчальні нормативи, перелік потрібного обладнання.

Надзвичайно ефективною, для початкового ознайомлення дітей із властивостями ракетки та волану є вправа з підбирання волану ракеткою (жонглювання воланом), яка дає змогу вивчити правильний хват ракетки, одержати поняття про застосування ударів відкритою та закритою сторонами ракетки, навчитися керувати польотом волану, відчути силу удару, висоту та напрямок польоту волана. Під час навчання жонглювання воланом слід звернути увагу на хват ракетки, роботу кисті, випрямлення руки в момент удару, вихід ноги до волану в момент удару, правильне положення ракетки (відкрита чи закрита) в разі удару по волану справа–зліва.

Для відпрацювання техніки ударних рухів застосовують «гру зі стінкою», що дає змогу в стандартних умовах удосконалювати удар та окремі його фази. Ця вправа позитивно впливає на збільшення частоти рухів, силу удару, витривалість у виконанні ударів, поліпшення реакції на волан.

Правильному навчанню технічним елементам у бадмінтоні сприятиме використання спеціальних підвідних вправ (кидки і ловлення тенісного м'яча або волану). Після засвоєння навчального матеріалу, учні складають орієнтовні навчальні нормативи для контролю якості засвоєння технічних прийомів бадмінтону. Вчитель визначає їх кількість

залежно від кількості годин, відведених на навчальний рік. У вправах, які виконують до втрати волану, надається дві спроби.

2 рік вивчення

Місце українського бадмінтону на сучасному етапі. Загальна характеристика гри. Поняття точка удару, вихідне та ударне положення. Основні правила змагань. Попередження травматизму на уроках. Режим дня та особиста гігієна учнів. Правила безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном	Учень, учениця: х а р а к т е р и з у є місце українського бадмінтону на сучасному етапі; н а з и в а є загальні положення гри; назви ліній; розміри майданчика; в о л о д і є правилами гри; з а с т о с о в у є прийоми щодо попередження травматизму на уроках; д о т р и м у є т ь с я режиму дня та особистої гігієна учнів; правил безпеки життєдіяльності під час занять бадмінтоном	Розвиток відчуттів різної модальності. Розвиток уміння утримувати інформацію протягом певного часу. Розвиток усіх видів уявлень.
Спеціальна фізична підготовка		
Пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості. Рухливі ігри та естафети	Учень, учениця: в и к о н у є пересування різними способами та кроками; стрибки на скакалці, стрибкові вправи (з діставанням предметів, через перепони, настрибування, багатоскоки); вправи із набивними м'ячами; вправи із перенесенням предметів, воланів; вправи для розвитку рухливості та сили кисті; вправи для розвитку частоти рухів, сили, гнучкості; б е р е у ч а с т ь у рухливих іграх та естафетах	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).
Техніко-тактична підготовка		

Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Серія зв'язаних ударів справа та зліва у довільній послідовності. Підхід до волану з фіксацією перед ударного положення та ловлення волану зверху. Удар по волану. Фронтальні та не фронтальні удари відкритим боком ракетки (справа), зверху, збоку, високий, закритим боком ракетки, тощо	в и к о н у є удари (фронтальні та не фронтальні) справа та зліва; з д і й с н ю є вчасний та зручний підхід до волану; переміщення до вихідної позиції; вміє: коригувати підхід до волану та постановку ніг; звертає увагу на вчасну готовність до удару та точку удару	Формування темпу і ритму рухів, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. Корекційно-розвивальна робота у формуванні довільності дій та волі, пов'язаної з доданням посильних перешкод у розв'язанні поставлених завдань, особливо пов'язаних з проявом витривалості та при навчанні нових рухових дій.
--	--	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
Підбивання (жонглювання) ракеткою: хлопці дівчата	25 20	30 25	35 30	40 35
Виконання подачі з положення готовності (10 подач): хлопці дівчата	2 1	5 3	7 5	9 7