**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

**Пояснювальна записка**

Основна мета навчального предмета „Фізична культура” для учнівзі зниженим слухом – зміцнення здоров’я, фізичний розвиток та корекція його порушень, формування основ здорового способу життя; оволодіння руховими навичками прикладного характеру; розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.); виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами; моральних, вольових якостей (сміливості, наполегливості та ін.); розвиток навичок мовленнєвого спілкування.

Часткова втрата слуху негативно позначається не лише на психічному розвиткові дитини, й на руховій сфері. У слабочуючих дітей відзачено недостатньо точну координацію і непевність рухів, що виявляється при оволодінні руховими навичками, відносну сповільненість оволодіння ними, труднощі збереження статичної і динамічної рівноваги, відносно низький рівень розвитку просторового орієнтування, уповільнена порівняно з ровесниками із збереженим слухом швидкість виконання окремих рухів і всього темпу діяльності в цілому. Певне зниження функцій рухової діяльності таких дітей зумовлено: частковою втратою слуху, недостатньою мовленнєвою діяльністю, зменшенням обсягу інформації, якою володіє дитина, порушенням функціональної активності рухового та вестибулярного аналізаторів. Водночас при порушенні слуху є можливість за допомогою збережених аналізаторів регулювати і здійснювати складні види рухів, комплексно чи вибірково впливати на ті чи інші функції. Тому фізичне виховання повинно бути спрямованим на подолання порушень фізичної і рухової сфери а також розвиток мовлення школярів зі зниженим слухом.

Велике значення надається якомога ранньому попередженню і запобіганню вторинних порушень, їх корекції та подоланню.

Мета предмета «Фізична культура» реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення загальних навчальних та специфічних корекційно-розвивальних **завдань:**

* зміцнення здоров’я і фізичний розвиток учнів;
* засвоєння теоретичних знань з фізичної культури, гігієни,

основ здоров’я та здорового способу життя;

* формування навичок самостійних занять фізичними вправами,

розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму;

* удосконалення функціональних можливостей організму, зміцнення

основних життєвозабезпечуючих систем ;

* розвиток в учнів моторно - рухової сфери, вестибулярного апарату;
* виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;
* виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості;
* використання компенсаторних функцій збережених аналізаторів;
* розвиток просторових уявлень, просторового мислення, навичок орієнтування в просторі;
* розвиток довільної уваги, довготривалої рухової пам’яті;
* збагачення словникового запасу спортивною термінологією, формування умінь адекватно користуватись нею під час спілкування;
* розвиток умінь правильно сприймати (на візуально-слуховій основі) інструкції та команди вчителя, діяти адекватно їх змісту.

На основі систематичної фізичної підготовки та з урахуванням індивідуальних особливостей вчитель фізичного виховання повинен уміти застосовувати методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури, утверджувати власним прикладом основні риси здорового способу життя, вміти аргументовано пояснювати природу, причини та наслідки шкідливих звичок, надавати першу медичну допомогу:

* формувати морально-психологічну стійкість (особисту і колективну) та готовність мобілізуватись до дій у надзвичайних ситуаціях;
* практично володіти вміннями і навичками фізичного самовдосконалення, уміти аргументовано доводити їхню доцільність.

В процесі проведення спеціальних занять з ЛФК, логоритміки, логопедичної гімнастики, фізкультури, аутотренінгів, враховуючи загальні принципи компенсації рухових дефектів та їх педагогічної реабілітації, вміти:

* визначати рівень розвитку рухових умінь і навичок;
* визначати рівень розвитку фізичних здатностей та можливостей школярів;
* здійснювати добір цілеспрямованих методів корекції фізичного розвитку;
* здійснювати добір оптимальних засобів корекції фізичного розвитку дітей;
* з метою недопущення фізичних перевантажень та забезпечення охоронного режиму вміти визначати обсяг роботи з дітьми з різним рівнем фізичного розвитку;
* володіти вміннями забезпечення виконання рухового режиму спеціальної школи;
* здійснювати аналіз роботи вихователів щодо забезпечення повноцінного фізичного розвитку дітей;

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

* + формування цілеспрямованих рухів з предметами, без предметів;
  + застосування системи коригуючих та розвивальних вправ для тонких рухів пальців, кисті рук, передпліччя і т.ін;
  + використання специфічних прийомів подолання оральних, глобальних та дзеркальних сінкінезій;
  + подолання позо-тонічних реакцій в статиці і локомоціях;
  + формування у дітей навичок коригування власних рухів за словесною інструкцією та без неї.

У програмі кожного класу надається тільки новий навчальний матеріал. Для закріплення пройденого та успішного оволодіння новим програмним матеріалом вчитель самостійно добирає необхідні фізичні вправи.

Поряд з уроками фізичної культури у школах для дітей зі зниженим слухом використовуються фізкультурно-оздоровчі форми занять на інших уроках та перервах. Ними можуть бути ігри та фізичні вправи на великих перервах, фізкультпауза під час уроків, профілактична гімнастика на уроках праці.

Велику увагу слід приділяти також позакласній роботі з фізичної культури (масові фізкультурні свята, шкільні змагання за доступною програмою, заняття у секціях загальної фізичної підготовки, різноманітні види туризму та інш.).

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

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Їх зміст має бути спрямований на розвиток фізичних якостей, повторення в домашніх умовах найпростіших рухових дій, засвоєних на уроках, із застосуванням прийомів самоконтролю. Перевірка виконання домашніх завдань здійснюється на уроках учителем фізичної культури систематично.

На уроках фізичної культури проводиться робота з розвитку усного мовлення, збагачення словникового запасу дітей. На цих уроках у повному обсязі можуть бути реалізовані принципи навчання усного мовлення: навчання вимови на базі мовленнєвого спілкування, свідома і активна участь дітей у нав­чальному процесі, систематичність і послідовність навчання, зв'язок теорії з практикою, здійснення індивідуального і диференційованого підходу до учнів за умов колективної роботи.

У навчально-виховному процесі значне місце повинні займати наочні компоненти. Використання комбінованих повідомлень (словесно-наочних) служить додатковим засобом засвоєння необхідних  для рухової діяльності і повсякденного спілкування понять.

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

Під час оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури потрібно дотримуватися таких правил:

* здійснювати індивідуальний підхід ( тобто створювати для учнів такі умови, які відповідають особливостям їхнього розвитку, рівню підготовленості та стану здоров’я);
* конкретизувати завдання ( визначити оцінку шляхом чітко поставленого перед учнем завдання, ставити оцінку за виконання завдання, визначеного змістом даного уроку);
* гласність оцінки ( своєчасно інформувати учнів про оцінку з коротким аналізом дій).

Під час оцінювання рухової дії розрізняють ступені її розуміння та виконання (правильне, з незначними помилками, які не порушують раціональну техніку і структуру рухової дії; з грубими помилками, які порушують структуру рухової дії або окремих її елементів).

При оцінюванні навчальних досягнень учнів з фізичної культури враховують:

* рівень теоретичної підготовки;
* рівень засвоєння мовного матеріалу (розуміння та використання словника, фразеології, розуміння і виконання інструкції вчителя, можливості учня використати цей мовний матеріал для пояснення своїх дій);
* якість умінь і навичок, техніки виконання рухової дії, результати обов'язкового повторення та засвоєння домашніх завдань, рівень виконання контрольних навчальних нормативів і вимог (якщо вони є в даній темі), а наприкінці навчального року - стан фізичної підготовленості за орієнтовним чи обов'язковим комплексним тестом. Наведені нижче критерії дають змогу здійснювані оцінювання навчальних досягнень учнів з порушеннями слуху за рівнями компетентності.

Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості включає в себе тестування фізичних якостей та комплекс спеціальних тестів для визначення специфічних особливостей фізичної підготовленості дітей. Вправи з цих комплексів виконуються протягом навчального року.

Планування тестових вправ на уроках програма рекомендує наступним чином:

І семестр - тестові вправи з розвитку швидкості, витривалості, гнучкості, сили;

ІІ семестр - спритність, швидкісно-силові якості та всі фізичні якості наприкінці навчального року ( на одному уроці не більше двох тестів).

Оцінка за виконання кожного контрольного нормативу виставляється за 12 – ти бальною шкалою з урахування результату виконання вправи, теоретичних знань, якості вмінь та навичок, техніки виконання рухової дії.

За результатами медичного огляду школярі тимчасово розподіляються на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Всі вони відвідують обов’язкові уроки, але виконують загальнорозвивальні й коригувальні вправи з різним фізичним навантаженням, ті, які їм не протипоказані. Крім цього, для учнів спеціальної медичної групи організуються 2 обов’язкових додаткових заняття за спеціальною програмою, які проводить учитель з відповідною підготовкою. Поточні оцінки для них виставляються за знання та техніку виконання рухових дій, а за чверть – «зараховано» чи «не зараховано».

До оцінювання учнів, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, ставляться такі самі вимоги, як і до основної групи, за умови, що вони звільняються від виконання тих тестових вправ, які протипоказані їм за станом здоров’я.

Умови проведення спеціального тестування представлені у додатку.

Програма передбачає реалізацію змісту в обсязі двох годин на тиждень. Вона не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших розділів, але під час планування зобов’язує вчителя більшу частину часу приділяти навчанню і засвоєнню пріоритетного матеріалу.

Основними документами є:

* навчальна програма;
* навчальний план спеціального загальноосвітнього навчального закладу;
* графік розподілу і проходження навчального матеріалу;
* робочий план реалізації навчальної програми, який складається на рік або півріччя;
* план-конспект уроку або системи уроків.

Комплексне вирішення завдань фізичного виховання школярів зі зниженим слухом передбачає проведення як урочних, так і позаурочних форм занять.

**1 к л а с**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | К-сть год. | Зміст навчального матеріалу | Вимоги до знань і умінь учнів | Спрямованість корекційно-розвивальної роботи та очікувані результати |
| 1 | На всіх уроках | **Теоретичні відомості**  значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики вдома; значення i зміст фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань; правила особистої гігієни; профілактика травматизму та поганих звичок; правила безпеки підчас занять фізичними вправами; гігієнічні основи загартування; фізіолого-гігієнічна характеристика i значення бігових вправ. | **Наводить** приклади загального впливу фізичних навантажень на організм.  **Пояснює** значення та правила виконання ранкової гігієнічної гімнастики вдома; значення i зміст фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань, значення бігових вправ.  **Характеризує** фізіолого-гігієнічні основи загартування.  **Володіє** прийомами профілактики травматизму.  **Дотримується** правил гігієни на заняттях фізичними вправами | Розвиток мови і мовлення, усіх функцій та видів мовлення.  I. формування усіх сторін та складових діяльності:  1) потреб;  2) мотивів;  3) інтересу до процесу, змісту, результату, позитивного ставлення до діяльності. |
| 2 | 20 | **Гімнастика**  *Теоретичні відомості:* Руховий режим учня І класу. Значення ран­кової гімнастики і правил особистої гігієни. Одяг учня під час за­нять фізичною культурою (ранкової гімнастики, уроків фізичної куль­тури).  *Організовуючі вправи:* виконання стройових команд: „Шикуйсь!", „Струнко!",  „Вільно!", „Розійдись!"; розмикання та змикання приставними кроками;  перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки; розрахунок і розподіл в строю; перешикування з колони по одному в колону по два, три, чотири в русі послідовними поворотами.  *Ходьба:* з подоланням перешкод; широкими кроками; з прискоренням;  випадами; присівши; з утриманням правильної постави; з різними  положеннями рук; з підстрибуваннями; ходьба із зупинками (присідання), зі зміною напрямку, повертаючись до орієнтирів (вікон, дверей),  пересування „змійкою" (між предметами на підлозі).  *Вправи без предметів: 2* комплекси ранкової гігієнічної гімнастики; 2 комплекси коригувальних вправ для формування правильної постави.  *Вправи з предметами:* комплекси з 6-8 вправ з предметами (м'ячами,  обручами, гімнастичними палицями, іграшками, прапорцями тощо).  *Вправи в рівновазі:* стійка на одній нозі (правій чи лівій), руки на по­яс (вперед, догори, в сторони) з відкритими (заплющеними) очима; те саме з різними рухами вільної ноги; те саме на лаві, кубі, колоді. Ходьба по колоді, рейці гімнастичної лави з різними рухами рук, з подоланням перешкод, з предметами (м'яч, обруч, гімнастична палка).  *Лазіння і перелізання:* по похилій лаві установленій під кутом 45º відносно  гімнастичної стінки, з упору присівши; перелізання через гімнастичну колоду; лазіння по гімнастичній стінці вгору та вниз різнойменним та  однойменним способами. Пролізання крізь гімнастичний обруч (3–4 обручі на віддалі 50 см).  *Виси та упори:* вис стоячи на низькій перекладені; згинання і розгинання рук у висі стоячи; з вису стоячи кроком перейти у вис лежачи; пересування у висі стоячи перехватом рук.  *Танцювальні вправи:* позиції ніг, зміна позицій ніг за сигналом; перемінний крок та крок „польки"; з'єднання танцювальних кроків; танець „полька” та інші на вибір. | **Знає** руховий режим учня 1 класу;  **дотримується** правил особистої гігієни.  **Виконує** стройові команди„Шикуйсь!", „Струнко!", „Вільно!", „Розійдись!"; розмикання та змикання приставними кроками; перешикування з однієї шеренги у дві і навпаки.  **вміє** перешикуватись з колони по одному в колону по два, три, чотири в русі послідовними поворотами (в групі учнів);  **Вміє** переступати через м’які перешкоди (набивний м’яч, іграшку), утримувати правильну поставу при ходьбі і під час бігу, ходити і бігти зі зміною напрямку після зупинки і повороту за командою вчителя (пересування «змійкою»).  **Виконує** тести хода до цілі, піднімання в сід, на гнучкість.  **Виконує** *2* комплекси ранкової гігієнічної гімнастики з  предметами; 2 комплекси коригувальних вправ для формування правильні  постави, комплекси з 6-8 вправ з предметами;  **Вміє** ходити по колоді з переступанням через предмети (набивний м’яч, іграшку), розходитись з партнером на гімнастичній лаві;  **виконує** зіскок вигнувшись з гімнастичної лави; тести на рівновагу;  **Вміє** лазити по похилій гімнастичній лаві, гімнастичній драбині вгору та вниз різнойменним та однойменним способами, перелізати через колоду;  **Виконує** з вису стоячи кроком перехід у вис лежачи; пересування у висі стоячи перехватом рук;  **Знає** основні позиції ніг;  **змінює** позиції ніг за командою вчителя;  **виконує** танець полька. | Формування уявлень про оточуюче середовище, власне тіло.  Розвиток аналітико-синтетичного типу сприймання. Формування навичок самостійного орієнтування у макропросторі. Подолання скутості у виконанні рухів, малорухливості, невпевненості.  Формування правильної постави та корекція вад опорно-рухового апарату (плоскостопості клишоногості).  Розвиток відчуттів різної модальності та їх диференціація (розрізняння).  Розвиток здатності до орієнтування у просторі з зоровим та без зорового контролю.  Засвоєння етапів діяльності (аналіз та розуміння умов завдань, планування та організація його виконання, власне виконання завдання, самоконтроль діяльності;  Корекція функцій вестибулярного апарату.  Розвиток кінестетичних відчуттів на основі переключення глухих учнів на дії контролю та самоконтролю  Розвиток здатності до координованості рухів, регуляції просторовими параметрами рухів.  Сприяти розвитку здатності узгоджувати рухи різними частинами тіла при виконанні елементів і зв’язок.  Розвиток здібності до відчуття ритму, вміння керувати власним тілом, виховання координаційних здібностей. |
| 3 | 12 | **Легка атлетика**  *Теоретичні відомості:* одяг та взуття для занять фізкультурою. Правила поведінки на майданчику. Елементарні поняття про ходьбу, біг, стрибки й метання.  *Біг:* утримання правильної постави підчас бігу; дихання підчас бігу; біг 30 м; повторний біг 2-3 рази по 30м; „човниковий біг 4 х 9 м (3 серії); спеціальні вправи бігуна; повільний біг від 200 до 500 м.  *Стрибки*: стрибки на одній, двох ногах на місці і з просуванням вперед; у глибину з висоти 30–40 см; багатоскоки з просуванням вперед на відстані 10 м; стрибок у довжину з місця на дальність, точність; підстрибування вверх з торканням висячого предмета (м’яча); стрибки зі скакалкою на місці.  *Метання:* тримання м’яча, кільця; кидок і ловіння великих м’ячів, метання малих м’ячів у стіну з відстані 3-4 м правою і лівою руками і ловіння їх після відскоку; метання кілець з надіванням на стійку, жердину; метання малого м’яча з місця однією рукою, у ціль на віддаль, посильну для учнів; метання тенісного м‘яча із положення сидячи ведучою рукою. | **Знає** про одяг та взуття для занять фізкультурою, елементарні поняття про ходьбу, біг, стрибки;  **дотримується** правил поведінки на майданчику  **Знає**правила дихання під час бігу;  **виконує** біг на швидкість до 30 м, спеціальні вправи бігуна, „човниковий біг”4х9 м, повільний біг від 200 до 500 м.  **знає** словник та фразеологію вивчених тем.  **Вміє** виконувати багатоскоки з просуванням вперед на відстані до 10 м; підстрибування вверх з торканням висячого предмета (м’яча);  **виконує** стрибки у довжину з місця, зі скакалкою на місці до 20 підскоків підряд;  **Вміє** правильно тримати м’яч, кидати та ловити великий м’яч, метати малий м’яч з відстані 3-4 м і ловити його після відскоку;  **Виконує** метання тенісного м‘яча із положення сидячи ведучою рукою; | Формування довільності дій та волі, пов’язаної з доланням посильних для молодших школярів перешкод у розв’язанні поставлених завдань, особливо пов’язаних з проявом витривалості та при навчанні новим руховим діям.  Формування навичок правильного дихання під час ходьби та бігу  Сприяння подоланню недоліків рухової сфери (виховання фізичних якостей, корекція основних рухів, позбавлення надмірної ваги).  Розвиток точності рухів, уміння диференціювати свої м’язові відчуття. |
| 4 | 24 | **Рухливі ігри та естафети**  "Квач", "Кіт і миші", "Зайці", "Сторож і Жучка", "Фігури", "Команда прудких", "Естафета", „Невід”, „Альпіністи”, "Зміна місця", "Стрибки по грудках", "Передав - сідай", "Зайці на городі", "Пусте місце", "Карасі і щука", "Ми - веселі хлоп'ята". | **Вміє** грати в 3–4 гри;  **знає** назви і зміст вивчених ігор та їх правила. | Розвиток емоційної сфери у плані формування відповідності переживань ситуації, урегульованості занадто сильних емоцій, як негативного, так і позитивного плану. Послаблення негативних емоцій, формування:  - моральних почуттів (почуття обов'язку, гуманність, доброзичливість, любов, дружба, співпереживання і чесність);  - інтелектуальних почуттів (передусім зацікавленого ставлення до діяльності). |
| 5 | 2 | **Плавання**  Гігієна плавання. Правила поведінки у басейні. Вправи для освоєння з водним середовищем: ходьба у воді з різними рухами, виконуючи вправи у воді (присідання, занурю­вання по пояс, до підборіддя); занурювання у воду із затримкою дихан­ня, з видихом під водою; ковзання на грудях і спині. Виконання спе­ціальних і підготовчих вправ.  Ігри на воді; "Гусячий крок", "Човник", "Невід", „Хто вище?", "Переправа", "Хто швидше?", "Умивання", "Хто швидше сховається?". | **Дотримується** правил поведінки у басейні;  **вміє** ходити у воді з різними рухами; **виконує** занурю­вання по пояс, до підборіддя;  **Вміє** грати в 2–3 гри на воді;  **знає** назви і зміст вивчених ігор та їх правила. | Корекція недоліків опорно-рухового апарату, формування постави. Загартування організму. Покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Сприяння розвитку фізичних якостей. |

# Додаток 1

**Орієнтовний комплексний тест оцінки стану фізичної**

**підготовленості слабочуючих школярів**

**Для учнів молодшого шкільного віку – 7 років**

**Тестування фізичних якостей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Види випробувань | | Стать | Рівні, бали, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| 12-10 | 9-7 | 6-4 | 3-1 |
| **Сила:**  піднімання в сід за 1 хв, разів | | Х  Д | 22  22 | 19  19 | 16  16 | 15  15 |
| **Спритність:**  човниковий біг 4Х9 м, с | | Х  Д | 12,9  13,1 | 13,3  13,7 | 14,2  14,7 | 15,0  15,4 |
| **Витривалість:**  біг від 200 до 500 м, м | | Х  Д | 500  400 | 400  300 | 350  250 | 300  200 |
| **Швидкість**  біг на 30 м, с | | Х  Д | 7,2  7,5 | 7,3  7,9 | 7,5  8,4 | 8,2  9,1 |
| **Швидкісно-силові якості:**  стрибок у довжину з місця, см | | Х  Д | 120  110 | 95  85 | 85  75 | 55  45 |
| **Гнучкість:**  нахили тулуба вперед з положення сидячи, см | | Х  Д | 7  11 | 4  8 | 2  6 | 1  3 |
| **Спеціальне тестування** | | | | | | |
| Види випробувань | | Стать | Рівні, бали, нормативи | | | |
| Високий | Достатній | Середній | Початковий |
| 12-10 | 9-7 | 6-4 | 3-1 |
| Метання тенісного м‘яча із положення сидячи ведучою рукою, м | | Х  Д | 9,5  8,5 | 8,0  7,0 | 6,5  6,0 | 5,0  4,0 |
| Ходьба до цілі із заплющеними очима, см | | Х  Д | 80  75 | 95  90 | 110  95 | 125  105 |
| Статична рівновага, с | із заплющеними очима | Х  Д  Х  Д | 7  7  15  15 | 5  5  13  13 | 4  4  11  11 | 3  3  10  10 |
| з відкритими очима |
| Вправи за вибором (танцювальні елементи, плавання тощо) | | Х  Д | 12-10 балів | 9-7 балів | 6-4  балів | 3-1  балів |
| Теоретичні знання | | Х  Д | 12-10 балів | 9-7 балів | 6-4  балів | 3-1  балів |

***Додаток 2***

***УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ***

**Човниковий біг 4Х9 м.**

**Обладнання:** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка, завдовжки 9м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією - два півкола радіусом 50 см з центром на лінії, два дерев’яні кубики (5Х5см.)

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

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

**Загальні вказівки.** Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуто, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, не слизькою.

**Ходьба по прямій із закритими очима**

**Обладнання**. Розмічена 15-ти метрова пряма; пов’язка на очі; рулетка; крейда.

**Проведення тесту.** Учаснику зв‘язують темною пов‘язкою очі і ставлять обличчям у напрямку ходьби. За командою “Можна!”(хлопок долонею по плечу) учень намагається йти якомога пряміше. У кінці 15-ти метрової дистанції його зупиняють. Проектуючи центр маси тіла, ставлять крейдою на підлозі відмітку.

**Результат**. Відхилення праворуч або ліворуч, виміряні з точністю до 1см від точки (проекції центру маси тіла на підлозі) до прямої.

**Загальні вказівки та зауваження.** 1. Надається тільки одна спроба. 2.Робити зауваження(коректувати) під час ходьби забороняється.

**Статична рівновага за методикою Бондаревського**

**Обладнання.** Секундомір.

**Проведення тесту.** Учаснику тестування пропонують набути стійкого положення на одній нозі. Друга нога зігнута, а її п‘ята торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі, голова пряма. Необхідно утримати це положення якомога довше. Реєстрація часу на секундомірі починається після набуття стійкого положення, а закінчується у момент втрати рівноваги.

**Результат**. Визначення часу утримання статичної пози.

**Загальні вказівки та зауваження.** 1. Виконання тесту проводиться із закритими і відкритими очима. 2.Невеликі гойдання тулуба не вважаються втратою рівноваги. 3.Реєстрація часу проводиться з точністю 0,1с. 4. Утримання статичної пози проводиться на правій та лівій нозі. Кращий результат заноситься у протокол.

**Спринтерський біг (30, 60 м)**

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

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

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

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

**Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину**

**Обладнання.** Секундомір, гімнастична мата.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування лягає спиною па рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями -30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'ятки торкались опори. Після команди "Можна!" учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежа­чи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

**Загальні вказівки і зауваження.** Відштовхуватися від мата ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати.

**Нахили тулуба вперед з положення сидячи**

**Обладнання.** Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

**Опис проведення тестування.** Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками - 20-30 сантиметрів, ступні вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою "Можна!" учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі.

**Результатом** тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

**Загальні вказівки і зауваження.** Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

**Стрибок у довжину з місця**

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

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

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

**Загальні вказівки і зауваження.** Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

**Метання тенісного м‘яча ( із положення сидячи, ноги нарізно) ведучою рукою**

**Обладнання.**Тенісні м’ячі; сектор для метання з розміткою; рулетка.

**Проведення тесту***.* Учасник тестування набуває вихідного положення, сидячи обличчям у напрямку метання, середньою частиною таза на обмежувальній лінії, ноги нарізно, м’яч в одній руці, друга вільна. За командою „Можна!” учень виконує метання м’яча із-за голови ведучою рукою.

**Результат.** Відстань, яку пролітає м’яч, від обмежувальної лінії до точки ближнього торкання м’яча.

**Загальні вказівки та зауваження.**

1. Для збільшення дальності польоту м’яч слід кидати під кутом 45˚.
2. Для метання надається по три спроби.

**Програму підготували:**

***Шеремет Б.Г****.-* канд.пед.наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Інституту фізичної культури та реабілітації Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського;

***Лещій Н.П.*** *–* канд.пед.наук, старший викладач кафедри дефектології та фізичної реабілітації факультету фізичного виховання Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського;

***Форостян О.І. –*** канд.пед.наук, доцент кафедри спорту Інституту фізичної культури та реабілітації Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського;

***Кучеренко Г.В.***– викладач кафедри гімнастики Інституту фізичної культури та реабілітації Південноукраїнського державного педагогічного університету

ім. К.Д. Ушинського.

***Малій В. М.*** – директор спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату № 91 І-ІІІ ступенів для глухих дітей м. Одеса