

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ЕРМАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2»

СОГЛАСОВАНО

Методист

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

 Макиенко Е.А.

Протокол № 53

«31»августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Ермаковская СШ №2»

 Тиунова М.В.

Приказ №01-05-218

«31» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

9 класс

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями,
легкая умственная отсталость)

с. Ермаковское

Аннотация рабочей программы

Тип программы	Адаптированная образовательная программа
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета физическая культура
Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа	<ul style="list-style-type: none"> - Конституция РФ - Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Постановление от 10.06.2015 года №26 об утверждении санпин 2.4.2.32.86-15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с организационными возможностями здоровья» - Методические рекомендации по формированию учебных планов для организации образовательного процесса детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных организациях Красноярского края (Приложение к письму министерства образования Красноярского края № 75-9151 от 04 сентября 2015 года). - Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ «Ермаковская СШ №2 для обучающихся с нарушением интеллекта (лёгкая умственная отсталость); - Учебный план на 2023-2024 учебный год адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с нарушением интеллекта (лёгкая умственная отсталость) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ермаковская СШ №2». - Рекомендаций ПМПК.
Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа	<p>Примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2014г); А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (20014г).</p> <p>Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 класс, (сборник 1,). Под редакцией В. В. ВоронковойМ.; Гуманитар.изд. центрВЛАДОС, 2012-С61</p>
Категория обучающихся (статус, вид обучения, класс)	обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением интеллекта) 9 класс
Сроки освоения программы	1 год
Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа	102 часа
Режим занятий (кол-во часов в неделю/дни недели)	3 часа в неделю
Форма обучения (очное/ индивидуальное обучение (на дому))	очная
Информация об используемом учебнике	

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Общая характеристика предмета

Данная рабочая программа физического воспитания учащихся 9 класса является продолжением программы начальных классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы. Данная рабочая программа является составительской. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта 11 – 15 лет.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично,

а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Место предмета в междисциплинарной программе

В соответствии с учебным планом МБОУ «ЕСОШ№2», урок физической культуры в 5-9 классах проводится три раза в неделю, 102 часа в год.

Основные требования к уровню подготовки обучающихся.

9 класс

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол, баскетбол и мини-футбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.
- Обучающиеся должны уметь:
- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места;
- участвовать в судействе при игре в баскетбол, пионербол и мини-футбол по упрощенным правилам.

.Содержание учебного предмета.

В содержании программы предполагает освоение обучающимися таких тем как:

- Гимнастика;
- Легкая атлетика;
- Лыжная подготовка;
- Спортивные игры.

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

«Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

«Легкая атлетика»: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

«Лыжная подготовка» навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

«Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с

доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, мини-футболом, (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Спортивные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Само страховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Содержание программы 9 класс

1. Гимнастика.

Строевые упражнения Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шеренговым строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на мелете. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!», ходьба «змейкой», противходом

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 **Упражнения на осанку** Упражнения для удержания груза на; голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево

2.2 Дыхательные упражнения

Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

2.3 **Упражнения в расслаблении мышц.** Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

2.4 **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой. Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку. Стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и

разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

4. **Упражнения на гимнастической стенке** Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс)

5. **Акробатические упражнения (элементы, связки)**. Выполняются только после консультации врача. Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

6. **Простые и смешанные висы и упоры** Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь

7. **Переноска груза и передача предметов** Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика). 8. **Лазание и перелезание** Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4-4 (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

9. **Равновесие** Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галопа" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

10. **Опорный прыжок**. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

11. **Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений**. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить

победителя. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся Звать: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. Уметь: различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", «Короче шаг!», "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне

Легкая атлетика

1. **Ходьба** Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

2. **Бег.** Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 140 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; Кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

3. **Прыжки.** Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. во время бега, прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); Движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; перевод через планку.

4. **Метание.** Метание набивного мяча весом 2—3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: значение ходьбы: для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь: пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места

Лыжная подготовка (практический материал)

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", «Метко в цель» Основные требования к знаниям, умениям, навыкам. Звать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований. Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Спортивные и подвижные игры

1. **Волейбол** Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и 5 после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам Знать: права и

обязанности игроков; как предупредить травмы Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

2. **2. Баскетбол** Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам Основные требования к знаниям, умениям и навыкам Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Подвижные игры и игровые упражнения

1. **Коррекционные** "Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название"

2. **С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием** "Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".

3. **С бегом на скорость** Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.

4. **С прыжками в высоту, длину** Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".

5. **С метанием мяча на дальность и в цель** В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".

6. **С элементами пионербола и волейбола** "Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".

7. **С элементами баскетбола** "Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".

8. **Игры на снегу, льду** "Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы направлена на установление фактического уровня освоения обучающимися учебной дисциплины. Данная программа предполагает промежуточную оценку достижения планируемых результатов в 5,6,7,8 и итоговую в 9 классе.

Программа предполагает использование следующих видов контроля: вводный, текущий, промежуточный (годовой), итоговый.

Целями текущей и промежуточной аттестации являются:

установление фактического уровня практических знаний по предметам обязательного компонента учебного плана, их практических умений и навыков;

соотнесение этого уровня с требованиями адаптированной образовательной программы. Текущая аттестация обучающихся включает в себя поурочное, по четвертное оценивание результатов обучения. Форму текущей аттестации определяет учитель с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, содержания учебного материала и используемых им образовательных технологий.

Промежуточная (годовая) аттестация осуществляется через контрольные нормативы которые проводятся по итогам учебного года. Промежуточная (годовая) аттестация включает в себя:

сдача нормативов

Итоговая аттестация включает в себя:

контрольные нормативы

Избранная форма текущей и промежуточной (годовой) аттестации указана в календарно - тематическом плане. Учитель знакомит родителей (законных представителей) с системой текущего и промежуточного контроля в начале учебного года.

Текущая аттестация обучающихся осуществляется в виде отметок по пятибалльной шкале. Письменные самостоятельные, контрольные и другие виды работ обучающихся, воспитанников оцениваются по 5-ти балльной системе.

Отметка обучающихся, воспитанников за четверть выставляется на основе результатов. Предварительные четвертные, годовые отметки выставляются за 14 дней до начала каникул.

В целях контроля в 8 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу на 60 метров, прыжкам в длину с места, метанию на дальность, силовой подготовленности по следующим критериям, адаптированным для обучающихся.

Оценка «5» ставится обучающемуся, если он самостоятельно выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует достаточному. Обучающийся, воспитанник самостоятельно выполняет все требования и команды педагога, повторяет пройденный материал, может сформулировать ответ, приводит необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного. Обучающийся выполняет задания (по основам знаний, по основным видам движений, ориентировке в пространстве), дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с минимальной помощью учителя;

Оценка «3» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного или низкому. Обучающийся, воспитанник не выполняет задания, излагает материал недостаточно полно и последовательно; нуждается в постоянной помощи учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся, не выполняет требований к уроку; уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует низкому. Он не знает пройденного материала; не использует помощь учителя.

Оценка «1» ставится обучающемуся в том случае, если он отказывается от выполнения упражнения.

**Учебно – тематический план на различные виды
программного материала по классам**

Содержание	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Гимнастика и акробатика	24	24	24	18	12
Лёгкая атлетика	30	30	30	30	33
Спортивные игры	27	27	30	33	37
Лыжная подготовка	21	21	18	21	21
Итого:	102	102	102	102	103

Промежуточная аттестация для обучающихся по физической культуре с нарушением интеллекта (умственная отсталость), освоивших адаптированную общеобразовательные программу, проводится в форме дифференцированного зачёта (сдача нормативов).

9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	65	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Отжимание	36	25	18	22	18	16
Подтягивание	12	10	8	21	14	8
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10.00
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5.20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2.20
Бег 60м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11.2
Бег 30м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7.00
Бросок набивного мяча (1кг.м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Бег 2000м, 3000м-мальчики	Без учета времени					

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре
Класс 9

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата		Словарь
			План	Факт	
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1			Инструкция
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1			Выносливость
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1			
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1			Способность
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1			
6	Прыжки в длину с места	1			
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1			Малый мяч
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1			Дальность
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1			Способ
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1			Планка
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1			Тройной
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1			Семерной
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1			
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1			Эстафета
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1			Кросс
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1			
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1			Вис
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1			Челночный
19.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1			Инструкция
20.	Повороты в движении направо, налево	1			
21.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1			Лазание
22.	Прыжки через скакалку	1			
23.	Прыжки через скакалку	1			
24.	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1			Выпрыгивание
25.	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1			Прыгучесть
26.	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1			
27.	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из- за головы	1			Набивной
28.	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из- за головы	1			

29.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1			Качество
30.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1			
31.	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед- назад, стойка на руках	1			
32.	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1			Стойка
33.	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1			
34.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1			Козёл
35.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1			
36.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1			
37.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			Инструкция
38.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1			Приём
39.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1			
40.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1			
41.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1			Передача
42.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1			
43.	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1			Подача
44.	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1			Нижняя
45.	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1			
46.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			Верхняя
47.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			
48.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1			
49.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1			Прямой
50.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1			
51.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1			
52.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			Инструкция
53.	Повторение попеременному двухшажному ходу	1			Попеременный
54.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1			Двухшажный
55.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1			Одновременный
56.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1			
57.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1			Координирование

58.	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1			Лесенка
59.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1			Ёлочка
60.	Торможение «плугом».	1			Плуг
61.	Обучение правильному падению при спуске	1			Спуск
62.	Повторение правильному падению при спуске	1			
63.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1			Темп
64.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1			
65.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1			
66.	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1			
67.	Лыжные эстафеты по кругу	1			Эстафета
68.	Лыжные эстафеты по кругу	1			
69.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1			Слабопересечённость
70.	Прохождение дистанции 2 км	1			
71.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1			Дистанция
72.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1			
73.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1			Инструкция
74.	Остановка шагом. Учебная игра.	1			
75.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1			Передача
76.	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1			
77.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1			Ловля
78.	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1			
79.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1			Ведение
80.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1			Бросок
81-82.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1			Корзина
83.	Эстафета с ведением мяча	1			
84.	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1			
85.	Бег с ускорением до 10 м	1			
86.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1			
87.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1			Скорость
88.	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1			Направление
89.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1			

90.	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1			Комбинация
91.	Промежуточная аттестация	1			
92.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
93.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
94.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
95.	Подтягивание (м), вис (д).	1			Подтягивание
96.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1			
97.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
98.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1			
99.	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1			Отрезок
100.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1			
101.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1			Прыгучесть
102.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1			
103.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.Подведение итогов за год.	1			
	Итого за год	102ч			

Учебно - методическое обеспечение

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
 2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
 3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
 4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
 5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
 6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
 7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
 8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
 9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
 10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
 11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
- Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 198