

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение -
«Специальная (коррекционная) школа № 9»

Рассмотрено:
на педагогическом
совете школы
протокол № _1__
от « 30 »августа2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СКШ №9
_____ Поставная А.К.
Приказ №_217
от «_30»_августа2023г.

**Адаптированная образовательная
программа основного общего образования
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9 КЛАССА**

Мысковский городской округ 2023 г

Адаптированная образовательная рабочая программа основного общего образования «Физическая культура», 9 класс разработана Мартыновой Реймой Гусмановной учителем физкультуры высшей квалификационной категорией.

Рабочая программа по физкультуре разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 9 классов под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. – М.: «Просвещение» 2017 г.

Структура рабочей программы:

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета, курса.
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане
4. Личностные, предметные результаты освоения конкретного предмета курса.
5. Содержания учебного предмета, курса.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Пояснительная записка.

Изучение физкультуры в основной школе представляет собой физкультурно - оздоровительное развитие личности и является важным неотъемлемым звеном в системе образования.

Школьный курс по физкультуре в 9 классах направлен на решения следующих основных задач: формирование личности готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры - главная цель развития отечественной системы школьного образования, предметных и универсальных способов действий обеспечивающих возможность продолжения в основной школе; воспитание учения учиться - способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития - эмоциональной регулятивной реализуются в процессе обучения всем предметам.

Программа создана с учётом личностного, деятельного, дифференцированного, компонентного и культурного ориентированного подходов в обучении и воспитании детей, и направлена на формирование функционально грамотной личности на основе иной реализации возрастных возможностей и резервов (реабилитационного потенциала) ребёнка владеющей доступной системой знаний и умений позволяющих применять эти знания для решения практических жизненных задач. Процесс обучения физкультуры непрерывно связано с решением специальных коррекционно - образовательных, учреждений коррекций и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребёнка, также воспитания трудолюбия, самостоятельности, терпимости, настойчивости, воли планировать свою деятельность осуществлять контроль и самоконтроль. Обучение носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами жизнью готовит учащихся к овладению профессионально - трудовым знаниям и навыкам в нестандартных ситуациях.

2. Характеристика учебного предмета:

Цели обучения :

Цель: школьного образования по физкультуре - формирование физического развития личности, способной активно использовать ценности физкультуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В данной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- приобретение знаний в области гигиены теоретических сведений по физкультуре.
- развитие чувства темпа и ритма координации движений.
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.
- усвоение учащимися речевого материала используемого учителем на уроках по физкультуре.

Процесс овладения знаниями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

3. Место предмета в учебном плане

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений, утверждённого приказом Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в 9 классах составляет часов при недельной нагрузке в 9 классе - 2 часа.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программ

4. Результат освоения конкретного курса.

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма. Планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

4. Разрешение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирования умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий; приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта; умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной

деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств; повышение функциональных возможностей

Результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса « Физкультура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений этических норм и правилах поведения в современном обществе

Изучение предметной области должно обеспечить:

Физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное с учётом исторической общекультурной и ценностной составляющей предметной области:

Формирование и развитие установок активного экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни:

Понимание личной и общественной значимости современной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности:

Овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности и защиты населения;

Понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

Развитие двигательной активности обучающихся достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности формирование потребности в систематическом участии в физкультурно - спортивных и оздоровительных мероприятиях;

Установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Формирование личностные, предметные результаты:

Личностные.

- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических качеств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувства других людей;

- развитие навыков сотрудничества

- с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни;

возможностей основных систем организма.

В программу включены следующие разделы: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Льжная подготовка», «Подвижные игры» - и « Спортивные». Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка

Минимальный уровень (научится):

- знать рапорт дежурного, строевые команды;
- понимать значение утренней зарядки;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- выполнять повороты кругом на месте;
- принимать правильную осанку;
- перестраиваться из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами;
- выполнять элементы акробатических упражнений с помощью учителя;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом;
- выполнять перелезание через бревно, коня, козла;
- выполнять вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием;
- выполнять подтягивание на канате, стоя на полу ноги врозь;
- сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске (угол 20^0), по гимнастическому бревну высотой 60 см; равновесие «ласточка» на полу;

- выполнять расхождение вдвоем при встрече на полу и на гимнастической скамейке;
 - правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени; соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись;
 - ходить в различном темпе;
 - выполнять быстрый бег на месте до 10 с; челночный бег (3x10); бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;
 - понимать определение «эстафета (круговая) и ее составляющие»;
 - выполнять прыжки с ноги на ногу до 20 м; в высоту способом перешагивания; в длину с разбега; мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину;
 - выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность (ширина коридора – 10 – 15 м);
 - знать правила ухода за лыжами и обувью;
 - выполнять распоряжения в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»
 - выполнять попеременный двухшажный ход;
 - преодолевать спуск в средней стойке;
 - передвигаться на лыжах (до 1,5 км);
 - знать упрощенные правила игры «Пионербол» и выполнять их;
- Достаточный уровень (выпускник получит возможность научиться):
- *знать примерный упражнения для утренней зарядки*
 - *перестраиваться из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом;*
 - *выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов и с предметами в парах;*
 - *самостоятельно выполнять элементы акробатических упражнений;*
 - *выполнять перелезание через 2 – 3 препятствия разной высоты (до 1 м);*
 - *выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом время;*
 - *выполнять вис на рейке гимнастической стенке на время на согнутых руках;*
 - *выполнять подтягивание в виси на канате без опоры на ноги;*
 - *сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с закрытыми глазами; по бревну спиной вперед (высота 60 см); равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка);*

- выполнять опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с колен взмахом рук; наскок в упор на колени, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением;
- правильно выполнять разновидности ходьбы с заданием;
- выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра и с захлестом голени;
- выполнять эстафетный бег по различным правилам;
- выполнять метание мяча в цель с разворотом на 360° ;
- понимать важность занятий на лыжах и их значение для закаливания организма;
- проходить определенную дистанцию попеременным двухшажным ходом на время;
- играть в игру «Пионербол» по общим правилам.

5.Содержание учебного предмета**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Содержание		9 класс итого:
Гимнастика		16
Лёгкая атлетика		20
Лыжная подготовка		12
Подвижные игры		10
Спортивные игры		10
Итого:		68

9 класс 68(часов)

Основы знаний. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика .

Строевые упражнения: Выполнение строевых команд (чёткость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; Фигурная маршировка .Выполнение команд(при контроле учителя.)

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:

Упражнения на осанку. Из положения, лёжа на животе подбородок на тыльной стороне кистей рук поднять голову и плечи перевести руки на пояс смотреть вперёд. Стойка поперёк (на рейке гимнастической стенки на одной ноге другая вперёд в сторону назад.)

Дыхательные упражнения: Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности беге на средние дистанции.

Упражнения в расслаблении мышц: Приёмы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа стопы.

Основные положения движения головы конечностей туловища. Переходы из упора лёжа и снова в упор присев одновременным выпрямлением ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс на голову) .Продвижении в этом положении вперёд назад.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами на снарядах. С гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно» «Вольно» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой. С набивными мячами вес 2-3 кг. Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. Упражнение на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по реке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении приседа в положении выпада вперёд опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положение лёжа на полу опираясь ногами на вторую- третью рейку от пола. (м

Элементы акробатических упражнений: . Для (д) Из положения « мост» поворот на вправо – налево, в упор на правое – левое колено.

Простые и смешанные висы: Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусках.

Переноска груза и передача предмета: Передача набивного мяча в колонне справа слева. Передача нескольких предметов по кругу (мяч булава).

Танцевальные упражнения: Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. «Румба».

Лазание и перелазание: Обучение завязыванию каната петлёй на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазание в висе на руках по канату.

Равновесие: Упражнение на бревне высотой до 100 см. Для (д) вскок с опорой в сед на бревне прыжки на одной ноге вперёд (назад в сторону) повороты махом ноги назад переход из положения сидя ноги врозь в упор лёжа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

Опорный прыжок: Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков увеличение высоты снаряда расстояние мостика от козла коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для (м) лазание по двум канатам без помощи ног перейти на гимнастическую стенку спуститься вниз стать в упор на колени выполнение соскок прогнувшись. Для (Д) .выполнить любой вид опорного прыжка на бревно пробегать по бревну соскок с поворотом на 90.

Развитие координационных способностей ориентировка в пространстве быстрота реакций дифференциация силовых пространственных и временных параметров движений. Поочерёдные однонаправленные движения рук правая – назад правая –вниз.-левая вниз. Поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону- правая нога назад правая нога назад- правая рука виз- правую ногу приставить.Совершенствование поочерёдной координации в ходьбе: правая рука вперёд- шаг левой ногой вперёд правая рука вниз- шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира за определение количество шагов с открытыми злазами с последующим выражения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построение без них) Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т.д.) на расстоянии 3-4м за определённый отрезок времени от5 до 25 с.

Лёгкая атлетика

Ходьба: Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от100 до 200 м. Пешие переходы по пересечённой местности от5-до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег: Бег на скорость 100 м на 60 м 4 раза за урок. На100-3 раза за урок .Медленный бег 10-12 мин. Кроссовая подготовка 500-100 м. Перебежки г Эстафетный бег с этапами до 100 м. Совершенствование эстафетного бега 4по 200.Бег на средние дистанции.800 м(м) 1000 (м)

Прыжки: Специальные упражнения в длину и в высоту. Прыжки в длину способом с полного разбега способом «согнув ноги» Совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега. способом «Перешагивание» совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной!» для (м).

Метание: Метание различных предметов, малого утяжеленного, мяча 100-150) гранаты. Хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя с разбега_ в цель и на дальность Толкание ядра (м) -4 кг

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта (лыжные гонки слалом скоростной спуск прыжки на лыжах биатлон) Правила проведения соревнований по лыжным гонкам сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование, техники изученных ходов поворот на месте, махом назад кнаружи ,спуск в средней и высокой стойке преодоление бугров и впадин поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности: прохождение дистанции 2км на время.

Спортивные игры:

Волейбол: Влияние занятий волей бола на готовность ученика трудиться. Приём мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку. Верхняя прямая подача. Блокирование маяча. Прямой нападающий удар. Прыжки вверх с места с шага. Верхняя передача мяча. Передача мяча в зонах. Подача верхняя и нижняя прямая. Учебная игра в волейбол бхб по правилам. Прыжки вверх с места с шага стрёх шагов (серия3-6 по 5-10 раз).

Баскетбол: Понятие о практике игры. Практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача двумя руками. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра в баскетбол5х5 со всеми правилами.

Подвижные игры .

Подвижные игры с бегом на скорость: « Лучший бегун» «Сумей догнать» «Эстафеты с бегом. «Преодолей препятствие» .

Игры с прыжками в высоту длину: «Кто дальше и точнее» «Запрещённое движение» .

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Стрелки», «Дотянись», . « Точно в ориентир» «Игры с элементами волейбола.

Игры с элементами баскетбола. «Самый точный»» Очков набрал больше всех»

Игры зимой:, Эстафеты с использованием разных лыжных ходов . «Стока конькобежца.»»

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Два раза в год (в сентябре и мае) проводится учет двигательных возможностей, и подготовленности учащихся по бегу на 100 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность .Кросс 500-1000 м.

6. Тематическое планирование с определением видов учебной деятельности обучающихся.

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Вид учебной деятельности обучающегося	
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры в зале и на спортивной площадке.	1	Выполнение строевых упражнений, упражнений на спортивных снарядах, упражнений со спортивным инвентарём.	
2.	Бег на короткие дистанции.	4		
3.	Прыжок в длину с места.	4		
4.	Метание мяча.	3		
5.	Спортивные, подвижные игры.	6		
6.	Строевая подготовка.	2		
7.	ОРУ и коррегирующие упражнения.	2		Выполнение упражнений в парах, в группах
8.	Силовые упражнения.	2		
9.	Акробатика.	5		
10.	ОФП.	2		
11.	Подвижные игры.	2	Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве и во времени при различной интенсивности движений	
12.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		
13.	Попеременный двухшажный ход.	2		
14.	Подъёмы, спуски с горы.	2		
15.	Прохождение длинных отрезков в спокойном темпе.	3		
16.	Техника торможений.	2		
17.	Прохождение коротких отрезков на скорость в парах.	3		
18.	Техника поворотов.	2		
19.	Эстафетный бег на лыжах и подвижные игры на свежем воздухе.	5		
20.	Элементы акробатики.	3		
21.	Опорный прыжок через «козла».	2		
22.	ОРУ и коррегирующие упражнения.	3		
22.	ОФП.	2		
23.	Кроссовый бег.	1		

24.	Высокий старт.	1	
25.	Челночный бег.	1	
26.	Подвижные игры и эстафеты.	2	
	Итого	68	

7. Материально- техническое обеспечение образовательного процесса.

Эффективность преподавания во многом зависит не только от содержания учебного материала, но и от условий обучения. Одним из важнейших факторов совершенствования учебно - воспитательного процесса является спортивный зал.

Спортивный зал - это единая, органически связанная система учебного оборудования по предмету, оформлённая в соответствии с требованиями научной организации труда, как учителя, так и учащихся обеспечивающая достаточно высокий уровень преподавания. Таким образом, спортивный зал представляет собой комплексную материальную базу обучения, опираясь на которую учитель оказывает оздоровительное функциональное воздействие на весь учебно - воспитательный процесс.

Спортивный зал соответствует следующим требованиям по санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативы Сан Пин 2. 4. 2. 2821-1(от 29 декабря2015 г.№189)

- Спортивный зал игровой и гимнастический с раздевалками для мальчиков и девочек, душевые, туалет.
- Зоны рекреации для проведения динамических пауз (переем).
- Кабинет учителя. Включает в себя рабочий стол, стулья шкафы, шкаф для спортивного инвентаря.
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. Включает в себя стеллажи, контейнеры.
- Пришкольный стадион (площадка)
- Легко атлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Игровое поле для футбола (мини – футбол)
- Гимнастический городок
- Полоса препятствий
- Лыжная трасса
- **Дополнительный инвентарь:**

Гимнастические скамейки, стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, конь гимнастический, перекладина гимнастическая, канаты для лазания с механизмом крепления, мост гимнастический подкидной, комплект навесного оборудования (входят перекладина мишени для метания), контейнер с набором тяжело

атлетических гантелей гантели наборные акробатическая дорожка, маты гимнастические, мяч набивной(1 кг 2 кг,3 кг), мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, секундомер, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, барьеры лёгкоатлетические, флажки, лента финишная, рулетка измерительная, номера нагрудные, щиты баскетбольные с кольцами и сеткой мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, насос для накачивания мячей, медицинская аптечка.

Спортивный зал имеет естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному искусственному, совмещённому освещению (согласно Сан Пин 2. 4. 2. 2821-1 (от 29 декабря 2015 г.№ 189)

- В кабинете используется ТСО: Аудио записи (для проведения физкультуры)
- Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов.
- Мегафон.

Таблицы по физкультуре методические (комплекты плакатов по методике двигательным действиям гимнастическим комплексам).

Результаты освоения предмета «Физкультура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать ученики по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они с одной стороны предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком оканчивающим школу.

Результаты программного материала по предмету оцениваются по двум базовым уровням, предметными и личностными результатами.

Критерии оценивания по физкультуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями двигательными умениями и навыками способами «физкультурно – оздоровительной» деятельности включёнными в обязательный минимум содержания адаптированной образовательной программе начального и общего образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги, в физической подготовленности, складывающиеся из показателя развития основных физических способностей: силовых скоростных координационных выносливости гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых учебных программ.

1. Критерии оценки по основам знаний.

При оценивании знаний по предмету «Физкультура» учитывают такие показатели: глубина полнота аргументированность умение использовать их применительно к конкретным случаям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос проверочные беседы (без вызова из строя) тестирование.

Оценка «5» ставиться ученику если он:

- полностью усвоил материал:
- логично его излагает:
- самостоятельно использует знания в деятельности (на практике).

Оценка «4» ставиться ученику если он:

- в основном усвоил материал;
- допускает небольшие неточности и незначительные ошибки (одну-две) при его изложении которые исправляет самостоятельно при требовании или небольшой помощи учителя.
- использует знания в деятельности (на практике).

Оценка «3» ставиться ученику:

- не усвоил существенную часть учебного материала:
- допускает значительные ошибки, в ответах исправляемые только с помощью учителя;
- затрудняется использовать знания в деятельности (на практике).

Согласно письма Министерство образования Российской Федерации от 03 октября 2003 г.

По физкультуре может ставиться обучение в форме «зачёта»

2.Критерии оценки по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение вызов из строя для показа выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» ставиться ученику если он;

- двигательное действие или отдельные его элементы выполнил правильно с соблюдением всех требований без ошибок в надлежащем темпе легко и точно;

- понимает сущность движения его назначение;
- может объяснить, как оно выполняется
- уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4» ставиться ученику если он

- двигательное действие или отдельные его элементы выполнил, правильно с соблюдением, всех требований в надлежащем темпе наблюдается, некоторая скованность движений допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких;
- понимает сущность и назначения движения;
- может объяснить как оно выполняется ; нуждается в наводящих вопросах учителя;
- учебный норматив выполняет не менее 80%.

Оценка «3» ставиться если он:

- двигательное действие или отдельные его элементы выполнил, в основном правильно с соблюдением основных требований в темпе ниже установленного наблюдается, скованность движений допустил две незначительные ошибки и несколько грубых;
- с трудом понимает сущность и назначение движения;
- затрудняется объяснить как оно выполняется ; нуждается в помощи учителя;
- учебный норматив выполняет не менее 60%

3. Критерии оценки успеваемости по способам (умения) осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр могут быть использованы следующие критерии оценок:

Оценка «5» ставиться ученику если он:

- упражнение выполнил в соответствие с заданием правильно без напряжения уверенно;
- в играх показал знание правил;
- применяет изученные упражнения в условиях коллективной игры;

и нормы оценки знаний обучающихся.

Оценка «4» ставиться ученику если он:

- упражнение выполнил в соответствии с заданием правильно с некоторым напряжением;
- в играх показал знание правил, но не достаточно уверенно умеет применять изученные упражнения в условиях коллективной игры.

Оценка «3» ставиться ученику если он:

- упражнение выполнил в соответствии с заданием в основном правильно допущены незначительные неуверенно с напряжением:
 - в играх показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет применить изученные упражнения в условиях коллективной игры действиям, гимнастическим комплексам.

Требования к уровню подготовки 9 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;
- название снарядов и гимнастических элементов;
- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила изучаемых игр;
- технику лыжных ходов.
- правила судейства.

Обучающиеся должны уметь:

- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну;
- что такое строй фигурная маршировка.
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке, канату произвольным способом;
- выполнять опорный прыжок через гимнастического козла;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;
- выполнять прыжки в длину с разбега и в высоту;

- метать мяч в цель; и на дальность.
- осуществлять подъем «елочкой», «лесенкой», спуски в средней стойке;
- играть в подвижные игры.
- Играть в волейбол;
- Играть в баскетбол.
- Играть в футбол.

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.

Обучающиеся должны знать:

- правила изучаемых игр;
- правила выбора одежды и обуви для занятий на улице в зимний период;
- знать что такое строй; как выполнять перестроения; как проводятся соревнования.
- провести легкоатлетическую разминку
- что такое тактика игры
- технику лыжных ходов

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды учителя;
- строиться в одну колонну, шеренгу;
- произвольно лазать по гимнастической стенке; Уметь выполнять все виды лазания; опорных прыжков ; равновесия; составлять 5-6 упражнений и выполнять на уроке.
- ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;
- прыгать в длину с места; и с разбега прыжок в высоту и в длину.
- бросать и ловить мяч; принимать и подавать мячи:
- ходить на лыжах приставным шагом, ступающим шагом; уметь преодолевать дистанции на 500-800-1000 м.
- играть в подвижные игры.
- Играть в волейбол и в баскетбол .

9. Список использованной литературы:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2. 3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной протоколом ФУМО от 22 декабря 2015 г. N4/15;
 1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 класс [Текст] /по редакцией В.В. Воронкой. – М.: Просвещение, 2017. – сб.2
 2. Устав МКОУ СКШ № 9
 3. Положение о Рабочей программе МКОУ СКШ № 9.
 4. АОО МКОУСКШ №9, 9 классы
 5. Мозговой В.М. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, 5 – 9 классы. - М.: Владос, 2017.