

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Казенное общеобразовательное учреждение Омской области**  
**«Петропавловская адаптивная школа-интернат»**

Рассмотрено на  
заседании МС  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор КОУ «Петропавловская адаптивная  
школа-интернат»  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Астапович  
Приказ № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа**  
**по физкультуре**  
**9 класс**  
**на 2023–2024 учебный год**

**Составитель:**  
учитель  
Криванков Олег Васильевич

**Муромцево**  
**2023**

**1. Пояснительная записка**  
**к рабочей программе по физической культуре, реализуемой в 9 классе**  
**КОУ «Петропавловская школа-интернат»**

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для детей с умственной отсталостью, на основании Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида - 1 вариант (Приказ Министерства образования РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065-п), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648\_20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Учебный план КОУ «Петропавловская школа-интернат» на 2022-2023 учебный год;

Рабочая программа составлена на основе Программы 5-9 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, 2013.

- приказ от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Общая характеристика учебного предмета.**

Программа предмета состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры», и является продолжением программы 1 - 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

**Цели обучения**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- 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 физической культуре.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности.

В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:

- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Программа рассчитана на 68 часов при недельной нагрузке в 5-9 классах 2 часа в неделю.

## 2. Тематический план

№ п/п	Раздел. Тема	Дидактическая цель	Умения и навыки	Виды деятельности	Кол-во часов	Дата
<b>1 четверть</b>						
1	<b>Легкая атлетика.</b> Сочетания разновидностей ходьбы (группами на перегонки)	Учить сочетать разновидности ходьбы	Знать как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.	Объяснение, закрепление	1	06.09
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	Учить навыку ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно	Уметь навыку ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно	Объяснение, закрепление	1	07.09
3	Контрольный урок	Сдача контрольных нормативов	Контрольный срез	закрепление	1	13.09
4	Бег в медленном темпе до 10-12мин.	Освоить бег в медленном темпе до 10-12 мин	Уметь проходить дистанции в медленном темпе до 10-12 мин	Объяснение, закрепление	1	14.09
5	Бег на скорость 100м.	Освоить бег на скорость 100м	Уметь проходить дистанции на скорость 100м	Объяснение, закрепление	1	20.09
6	Кросс: мальчики 1000м.; девушки 800м	Учить кроссовому бегу	Уметь выполнять кроссовый бег	Объяснение, закрепление	1	21.09
7	Специальные упражнения в высоту и в длину	Учить выполнять специальные упражнения в высоту и длину	Уметь выполнять специальные упражнения в высоту и длину	Объяснение, закрепление	1	27.09
8	Метание гранаты с разбега на дальность.	Учить выполнять метание гранаты с разбега на дальность	Учить выполнять метание гранаты с разбега на дальность	Объяснение, закрепление	1	28.09

9	Метание малого утяжеленного мяча 150гр. в цель (стоя, с разбега)	Учить выполнять метание малого утяжеленного мяча в цель	Уметь выполнять метание малого утяжеленного мяча в цель	Объяснение, закрепление	1	04.10
10	Контрольный урок.	Повторить навыки использования предметов в метании	Уметь использовать навыки в метании предметов	Обобщение и систематизация знаний и умений	1	05..10
11	<b>Баскетбол.</b> Тактика игры баскетбол; практическое судейство. Учебная игра.	Познакомить с понятием «тактика игры» в баскетбол	Знать понятие «тактика игры», роль судьи	Объяснение, закрепление	1	11.10
12	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра.	Учить выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками и одной при продвижении	уметь выполнять передаче из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой	Объяснение, закрепление	1	12.10
13	Ведение мяча с изменением направлений(без обводки и с обводкой). Учебная игра.	Учить выполнять ведение мяча с изменениями направлений	Уметь выполнять ведение мяча с изменениями направлений	Объяснение, закрепление	1	18.10
14	Ведение мяча с обводкой препятствия. Учебная игра.	Учить выполнять ведение мяча с обводкой препятствий	Уметь выполнять ведение мяча с обводкой препятствий	Объяснение, закрепление	1	19.10
15	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра.	Учить выполнять броски мяча по корзине	Уметь выполнять броски мяча по корзине	Объяснение, закрепление	1	25.10
16	Подбор отскочившего мяча от щита. Учебная игра.	Учить подбирать отскочивший мяч от щита	Уметь подбирать отскочивший мяч от щита	Объяснение, закрепление	1	26.10

**2 четверть**

17	Броски в корзину с разных позиций и расстояний. Учебная игра.	Учить выполнять броски в корзину с разных позиций и расстояний	Уметь выполнять броски в корзину с разных позиций и расстояний	Объяснение, закрепление	1	08.11
18	Контрольный урок	Проверка знаний	Знать правила бросков в корзину	Обобщение и систематизация знаний и умений	1	09.11
19	<b>Волейбол.</b> Теоретические знания игры волейбол. Учебная игра.		Знать влияние занятий волейбол на трудовую деятельность	Объяснение, закрепление	1	15.11
20	Освоение техники приема мяча снизу у сетки Учебная игра.	Освоить технику приема мяча снизу у сетки.	Уметь выполнять технику приема мяча снизу у сетки.	Объяснение, закрепление	1	16.11
21	Прием двумя руками снизу на месте и в движении. Учебная игра.	Учить выполнять прием двумя руками снизу на месте и в движении	Уметь выполнять прием двумя руками снизу на месте и в движении	Объяснение, закрепление	1	22.11
22	Блокировка мяча. Учебная игра.	Учить приему блокировки мяча при игре	Уметь блокировать мяч при игре	Объяснение, закрепление	1	23.11
23	Контрольный урок по теме волейбол. Учебная игра.	Проверка знаний	Знать правила игры в волейбол	Обобщение и систематизация знаний и умений	1	29.11
24	<b>Гимнастика и акробатика.</b> Повторение и закрепление всех видов перестроений за предыдущие годы. (четкость и правильность выполнений)	Повторить все виды перестроений	Знать что такое строй, как выполнять перестроение как проводятся соревнования по гимнастике	Объяснение, закрепление	1	30.11
25	Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения.	Сочетать ходьбу и бега в шеренге и в колонне	Уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;	Объяснение, закрепление	1	06.12
26	Кувырок вперед из	Учить выполнять кувырок	Уметь выполнять движения	Объяснение,	1	07.12

	положения сидя на пятках(юн), из положения «мост» поворот в право –налево в упор на правое –левое колено (дев)	вперед из положения сидя на пятках – юноши, поворот направо-налево в упор на колено - девушки	и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения	закрепление		
27	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.	Учить выполнять прыжок ноги врозь через коза	Уметь выполнять прыжки через козла	Объяснение, закрепление	1	13.12
28	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча	Проверка знаний	Знать акробатические элементы	Объяснение, закрепление	1	14.12
29	<b>Лыжная подготовка.</b> Значение уроков лыжной подготовки (инструкция по ТБ, для трудовой деятельности человека, правила соревнований лыжные гонки, слалом, скоростной спуск биатлон)		Знать виды лыжного спорта технику лыжных ходов	Объяснение, закрепление	1	20.12
30	Совершенствование техники изученных ходов.	Совершенствовать технику ходов на лыжах	Знать технику ходов на лыжах	Объяснение, закрепление	1	21.12
31	Спуск в средней высокой стойке	Учить выполнять спуск в средней высокой стойке	Уметь выполнять спуск в средней высокой стойке	Объяснение, закрепление		27.12
<b>3 четверть</b>						
32	Поворот махом на месте.	Учить выполнять поворот махом на месте	Уметь выполнять поворот махом на месте	Объяснение, закрепление	1	10.01
33	<b>Лыжная подготовка</b> Значение уроков лыжной подготовки (инструкция по ТБ)	Совершенствовать технику ходов на лыжах	Знать технику ходов на лыжах	Объяснение, закрепление	1	11.01

	Передвижение на скорость на отрезке до 100м					
--	---	--	--	--	--	--

34	Совершенствование техники изученных ходов.	Совершенствовать навык спуска в средней высокой стойке	Уметь выполнять спуск в средней высокой стойке	Объяснение, закрепление	1	17.01
35	Совершенствование техники изученных ходов.	Совершенствовать навык спуска в средней высокой стойке	Уметь выполнять спуск в средней высокой стойке	Объяснение, закрепление	1	18.01
36	Спуск в средней высокой стойке	Учить выполнять спуск в средней высокой стойке	Уметь выполнять спуск в средней высокой стойке	Объяснение, закрепление	1	24.01
37	Поворот махом на месте.	Учить выполнять поворот махом на месте	Уметь выполнять поворот махом на месте	Объяснение, закрепление	1	25.01
38	Преодоление бугров и впадин	Формировать навык преодоления бугров и впадин	Уметь преодолевать бугры и впадины	Объяснение, закрепление	1	31.01
39	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	Учить поворачивать на параллельных лыжах при спуске на лыжне	Уметь поворачивать на параллельных лыжах при спуске на лыжне	Объяснение, закрепление	1	01.02
40	Прохождение на дистанции 3-4км по среде пересеченной местности	Учить проходить дистанцию 3-4 км по пересеченной местности	Уметь проходить дистанцию 3-4 км по пересеченной местности	Объяснение, закрепление	1	07.02
41	Прохождение на дистанции 3-4км по среде пересеченной местности	Учить проходить дистанцию 3-4 км по пересеченной местности	Уметь проходить дистанцию 3-4 км по пересеченной местности	Объяснение, закрепление	1	08.02
42	Прохождение на дистанции 3-4км по среде пересеченной местности	Учить проходить дистанцию 3-4 км по пересеченной местности	Уметь проходить дистанцию 3-4 км по пересеченной местности	Объяснение, закрепление	1	14.02
43	Прохождение	Учить проходить дистанцию на	Уметь проходить дистанцию на	Объяснение,	1	15.02

	дистанции на время 2км	время	время	закрепление		
44	Прохождение дистанции на время 2км	Учить проходить дистанцию на время	Уметь проходить дистанцию на время	Объяснение, закрепление	1	21.02
45	Прохождение дистанции на время 2км	Учить проходить дистанцию на время	Уметь проходить дистанцию на время	Объяснение, закрепление	1	22.02
46	Контрольный урок по теме лыжная подготовка	Проверка знаний	Знать технику прохождения дистанций на лыжах	Обобщение и систематизация знаний и умений	1	28.02
47	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники передачи мяча по средствам игры в волейбол	Совершенствовать технику передачи мяча по средствам игры в волейбол	Знать что такое фигурная маршировка: требования к строевому шагу.	Объяснение, закрепление	1	29.02
48	Совершенствование техники передачи мяча по средствам игры в волейбол	Совершенствовать технику передачи мяча по средствам игры в волейбол	Знать что такое фигурная маршировка: требования к строевому шагу.	Объяснение, закрепление	1	06.03
49	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Учить выполнять нападающий удар через сетку.	Уметь выполнять нападающий удар через сетку.	Объяснение, закрепление	1	07.03
50	<b>Гимнастика и акробатика.</b> Опорный прыжок ноги врос через козла	Учить выполнять опорный прыжок через козла	Уметь выполнять опорный прыжок через козла	Объяснение, закрепление	1	13.03
51	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); поворот направо и налево из положения «мост»	Учить выполнять кувырок назад из положения сидя, из положения «мост»	Уметь выполнять кувырок назад из положения сидя, из положения «мост»	Объяснение, закрепление	1	14.03
52	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической	Учить выполнять упражнения на равновесие; ходить по гимнастической скамейке с	Уметь выполнять упражнения на равновесие; ходить по гимнастической скамейке с	Объяснение, закрепление	1	20.03



	скамейке с доставанием предметов.	предметами	предметами			
53	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники приема мяча с низу у сетки. Учебная игра.	Совершенствовать технику приема мяча снизу у сетки	Уметь принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений	Объяснение, закрепление	1	21.03
<b>4 четверть</b>						
54	<b>Волейбол.</b> Совершенствование техники приема мяча с низу у сетки. Учебная игра.	Совершенствовать технику приема мяча снизу у сетки	Уметь принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений	Объяснение, закрепление	1	03.04
55	Контрольный урок по теме волейбол	Проверка знаний	Знать правила и приемы игры в волейбол	Обобщение и систематизация знаний и умений	1	04.04
56	<b>Баскетбол.</b> Совершенствование тактики игры баскетбол; практическое судейство. Учебная игра	Совершенствовать тактику игры в баскетбол	Знать правила игры в баскетбол, првила судейства	Объяснение, закрепление	1	10.04
57	Совершенствование передачи мяча двумя руками при передвижении игроков в парах, тройках. Учебная игра	Совершенствовать передачу мяча двумя руками при передвижении игроков в парах	Знать правила передачи мяча двумя руками при передвижении игроков в парах	Объяснение, закрепление	1	11.04
58	Броски в корзину с разных позиций и	Учить выполнять броски в корзину с разных позиций и	Уметь выполнять броски в корзину с разных позиций и	Объяснение, закрепление	1	17.04

	расстояний. Учебная игра.	расстояний	расстояний	.		
59	Контрольный урок по теме баскетбол	Проверка знаний	Знать и уметь играть в баскетбол	Обобщение и систематизация знаний и умений	1	18.04
60	<b>Легкая атлетика.</b> Сочетания разновидностей ходьбы (группами на перегонки)	Учить сочетать разновидности ходьбы	Знать как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.	Обобщение и систематизация знаний и умений	1	24.04
61	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	Учить навыку ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно	Уметь навыку ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно	Объяснение, закрепление	1	25.04
62	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	Учить навыку ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно	Уметь навыку ходьбы на скорость с переходом в бег и обратно	Объяснение, закрепление	1	02.05
63	Сочетания разновидностей ходьбы (группами на перегонки)	Учить сочетать разновидности ходьбы	Знать как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.	Обобщение и систематизация знаний и умений	1	08.05
64	Пешие переходы по пересеченной местности от 3-4км	Формировать навыки к пешим походам по пересеченной местности от 3-4 км	Знать основы пеших походов по пересеченной местности от 3 до 4 км	Объяснение, закрепление	1	15.05
65	Пешие переходы по пересеченной местности от 3-4км	Формировать навыки к пешим походам по пересеченной местности от 3-4 км	Знать основы пеших походов по пересеченной местности от 3 до 4 км	Объяснение, закрепление	1	16.05
66	Сочетания разновидностей ходьбы (группами на перегонки)	Учить сочетать разновидности ходьбы	Знать как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.	Обобщение и систематизация знаний и умений	1	22.05
67	Специальные упражнения в высоту	Учить выполнять специальные упражнения в	Уметь выполнять специальные упражнения в	Объяснение, закрепление	1	23.05

	и в длину	высоту и длину	высоту и длину			
--	-----------	----------------	----------------	--	--	--

### 3. Содержание дисциплины

Основы знаний о физической культуре : Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **Гимнастика и акробатика.**

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршрутовка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

#### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный

бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

#### **Подвижные и спортивные игры.**

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

#### Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

#### **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 2 км на время.

### **4. Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

### 5. Система оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

### 6. Контрольно-измерительные материалы

По мере прохождения учебного материала проводятся контрольные (проверочные) испытания по видам упражнений: бег 30-60м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой); метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

### 7. Литература

Предмет	класс	Выходные данные программы (автор, название, в каком сборнике опубликовано, издательство, год изданий)	Наименование учебного пособия (автор, заглавие, выходные данные)
Физкультура	5-9 классы	Мозговой В.М. \ под ред. Воронковой В.В. Физическое воспитание. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида ( 5-9 классы). Просвещение; Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации 4-е издание	Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. Книга о здоровом образе жизни. СПб., 1997 Л. А. Лещинский. Берегите здоровье. М., «Физкультура и спорт», 1995 А. В. Жеребцов. Физкультура и труд. М., 1986. А.В Исакова, Н.В.Васильева. 300 упражнений с мячом. Омск, 2009