

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное автономное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Центр образования «Родник знаний»

413100 г. Энгельс, пл. Свободы, д. 11, тел./факс: 8 (8453) 56-84-10 ИНН 6449019008 КПП 644901001 ОГРН 1026401980582,
сайт: rz64.ru эл. почта: 1@rz64.ru

Рассмотрено на заседании МО
Руководитель МО
Щепкина Е. В.
29.08.2022

Согласовано
Зам. директора по УВР
Гришина Н. В.
30.08.2022

«Утверждаю»
Директор
В. В. Попов
31.08.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 9c4ad63ece5f6fe83f8fa25f353cb54b
Владелец **Попов Владимир Владимирович**
Действителен с 29.09.2023 по 22.12.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(для образования глухих обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1)
6-10 классы

Составитель
Кузнецов Игорь Александрович,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для детей со сложной структурой дефекта для 6 – 10 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 с учетом Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026), Федеральной программы воспитания с учетом их особых образовательных потребностей. А также с учетом авторской программы по физической культуре под редакцией Матвеева А. П. и материалов учебного издания «Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих» под редакцией Байкиной Н. Г., Сермеева Б. В.

При реализации рабочей программы учитель руководствуется системой дидактических принципов: научности, сознательности и активности, доступности, наглядности, прочности, индивидуального подхода, последовательности и систематичности и др. А также использует специфические принципы, учитывающие особенности обучающихся с нарушением слуха: коррекционной направленности обучения, единства обучения основам наук и словесной речи, интенсивного развития слухового восприятия, опоры на предметно-практическую деятельность, интенсификации речевого общения.

Основная цель предмета: воспитать физически совершенных людей, подготовленных к общественно полезной и трудовой деятельности, корректировать и компенсировать недостатки в двигательной сфере обучающихся с нарушением слуха.

Задачи предмета:

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;

- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных УУД:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей, умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает:

- осуществление образовательно-коррекционной работы с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха;
- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному отношению к предъявляемым требованиям к организации учебной и внеурочной деятельности, активной познавательной деятельности на уроках и занятиях;
- побуждение обучающихся соблюдать в процессе учебной и внеурочной деятельности общепринятые нормы поведения, правила общения с педагогическими работниками и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через игры, эстафеты, соревнования.
- осуществлению рефлексии собственной учебной и внеурочной деятельности, ее самооценки, выработка собственного отношения к полученной информации, её жизненной необходимости, включая проявления ответственного, гражданского поведения, других морально – волевых и нравственных качеств;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного действий; групповой работы или работы в команде, способствующих активизации коммуникации, развитию умений взаимодействовать со сверстниками и взрослыми при решении актуальных задач на основе доброжелательных отношений при отстаивании собственного мнения и принятии мнения другого человека и др.;
- включение в урок разного вида действий, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению

доброжелательной атмосферы во время урока;

- организацию шефства подготовленных физически и грамотных обучающихся над их неуспевающими (слабыми) одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Адаптированная программа по физической культуре для обучающихся со сложной структурой дефекта направлена на достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей; выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) через организацию и проведение спортивно–оздоровительной работы с использованием системы клубов, секций, проведения спортивных соревнований.

Отбор содержания проведён с учётом культурологического подхода, в соответствии с которым учащиеся должны освоить содержание, значимое для формирования познавательной, нравственной и эстетической культуры, сохранения окружающей среды и собственного здоровья, для повседневной жизни и практической деятельности. Рабочая программа адаптирована для обучающихся со сложной структурой дефекта с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Содержание программы ориентировано на дифференциацию физической подготовки учащихся.

Наряду с этими задачами, решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию слуха и учитывающие индивидуальные особенности обучающихся со сложной структурой дефекта:

- умение ориентироваться в задании и помещении;
- планирование деятельности в ходе спортивной игры;
- освоение нового речевого материала и умение применять его в своей деятельности;
- применение знаний по ТБ при выполнении физических упражнений.

Все физические упражнения в программе по физической культуре представлены разделами «Гимнастика», «Спортивные упражнения», «Игры различной направленности». С учетом психофизического развития учащихся с недостатками слуха (нарушение функций вестибулярного аппарата, нарушение осанки, координации движений) в программе выделено большее количество часов (от 20 до 24-х) на гимнастику с основами акробатики, с упражнениями на осанку, равновесие, координацию и укрепление мышечного корсета.

В процессе обучения учащиеся должны получить общую физическую подготовку, способствующую их нравственному, интеллектуальному и физическому развитию.

Программа по физической культуре для обучающихся по адаптированным образовательным программам с интеллектуальными нарушениями рассчитана на пять лет обучения:

<i>Адаптированная основная общеобразовательная программа</i>	<i>Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями</i>
6 класс (68 часа, 2 часа в неделю)	
7 класс (68 часа, 2 часа в неделю)	7 класс (68 часа, 2 часа в неделю)
8 класс (68 часа, 2 часа в неделю)	8 класс (68 часа, 2 часа в неделю)
9 класс (68 часа, 2 часа в неделю)	9 класс (68 часа, 2 часа в неделю)
10 класс (68 часа, 2 часа в неделю)	10 класс (68 часа, 2 часа в неделю)
11 класс (68 часа, 2 часа в неделю)	11 класс (68 часа, 2 часа в неделю)

Примерное распределение содержания программы на учебный год для учащихся со сложной структурой дефекта для 7 – 11 классов:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	58
1.1	Спортивные и подвижные игры	14
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.3	Легкоатлетические упражнения	16
1.4	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12
2.	Вариативная часть	10
2.1	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности	2
2.2	Спортивные и подвижные игры	2
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.4	Легкоатлетические упражнения	2
2.5	Лыжная подготовка	2
	Итого часов в год:	68

Содержание рабочей программы по физической культуре адаптировано с учетом общего уровня развития обучающихся со сложной структурой дефекта. При работе над программой учтены трудности, испытываемые детьми со сложной структурой дефекта при занятиях физической культурой, коррекционная направленность процесса обучения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся со сложной структурой дефекта

Результаты освоения обучающимися со сложной структурой дефекта

АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся со сложной структурой дефекта в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися **знания** и **умения**, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане, разработанном на основе базисного плана (приложение к приказу Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. N 29/2065-п), на освоение рабочей программы по физической культуре выделено следующее количество часов:

- 7 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.
- 8 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.
- 9 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.
- 10 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.
- 11 класс: 68 ч./год, 2 ч./нед.

Используемый учебно – методический комплект

Программа курса «Физическая культура» реализуется по линии учебников коллектива авторов под руководством А. П. Матвеева, включенных в федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию:

- 7 класс: А. П. Матвеев. Физическая культура 6–7 класс - М.: Просвещение
- 8 класс: А. П. Матвеев. Физическая культура 8–9 класс - М.: Просвещение
- 9 класс: А. П. Матвеев. Физическая культура 8–9 класс - М.: Просвещение
- 10 класс: А. П. Матвеев. Физическая культура 10 – 11класс - М.: Просвещение
- 11 класс: А. П. Матвеев. Физическая культура 10 – 11класс - М.: Просвещение

Содержание предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

- *Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

- *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

- *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

- *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

- *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

- *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

- *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

- *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

- *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

- *На материале спортивных игр:*

- *Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- *Баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- *Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- *Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
- *Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
- *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1-3 кг, гантели до 3 кг, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

- *Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

- *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

- *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанциях 30-60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1200 м; равномерный 6-12минутный бег.

На материале лыжных гонок

- *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

- *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

С учетом психофизического развития обучающихся с нарушением слуха (нарушение функций вестибулярного аппарата, нарушение осанки, координационных движений) выделяется большее количество часов на гимнастику с основами акробатики, с упражнениями на осанку, равновесие, координацию и укрепление мышечного корсета.

Учебно – тематические планы по физической культуре

7 класс

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	Физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	18 1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	1
	Построения, перестроения	- в колонну по 2; - в одну шеренгу; - передвижения в колонну по одному; - повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием; - перестраивание в колонны по	3

	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	одному, по два; - размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; - стойка ноги на ширине плеч; - поднимание прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обоих ногах и на одной; - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью); - перекаты из упора присев назад и боком; - передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; - ползание и переползание попластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизированные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине; - вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;	3
	Акробатические упражнения		4
	Гимнастические упражнения прикладного характера		6
Легкая атлетика	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	18 1

	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук;	6
	Прыжки	- высокий старт с последующим стартовым ускорением; - на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места; - запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;	3
	Броски	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;	2
	Метание	- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	3
Лыжные гонки	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	12
	Организуящие команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	1
	Передвижения на лыжах	- переноска лыж на плече и под рукой;	2
	Повороты	- передвижение в колонне с лыжами;	2
	Спуски	- ступающим и скользящим шагом;	2
	Подъемы	- переступанием на месте и в движении;	2
	Торможение	- в основной стойке;	2

		- ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	1
Спортивные и подвижные игры		- основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	16
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	4
Итого:			68

8 класс

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол- во часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	Физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	18 1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	1
	Построения, перестроения	- в колонну по 2; - в одну шеренгу; - передвижения в колонну по одному; - повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием; - перестраивание в колонны по одному, по два; - размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны;	3
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- стойка ноги на ширине плеч; - поднимание прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обеих ногах и на одной;	3
	Акробатические упражнения	- упоры (присев, лежа, согнувшись,	4

	Гимнастические упражнения прикладного характера	лежа сзади); - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью); - перекаты из упора присев назад и боком; - передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; - ползание и переползание по-пластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизированные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине; - вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;	6
Легкая атлетика	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	18 1
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; - высокий старт с последующим стартовым ускорением;	6
	Прыжки	- на месте (на одной ноге, с	3

	Броски Метание	поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места; - запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; - большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; - малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	2 3
Лыжные гонки	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	12 1
	Организуемые команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	2
	Передвижения на лыжах	- переноска лыж на плече и под рукой;	2
	Повороты	- передвижение в колонне с лыжами;	2
	Спуски	- ступающим и скользящим шагом;	2
	Подъемы Торможение	- переступанием на месте и в движении; - в основной стойке; - ступающим и скользящим шагом; - палками и падением;	2 1
Спортивные и подвижные игры		- основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	16
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	4
Итого:			68

9 класс

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
Гимнастика	Физическая		18

с основами акробатики	культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	1
	Построения, перестроения	- в колонну по 2; - в одну шеренгу; - передвижения в колонну по одному; - повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием; - перестраивание в колонны по одному, по два; - размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны;	3
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- стойка ноги на ширине плеч; - поднимание прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обеих ногах и на одной;	3
	Акробатические упражнения	- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью);	4
	Гимнастические упражнения прикладного характера	- перекаты из упора присев назад и боком; - передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; - ползание и переползание по-пластунски;	6

		- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизированные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине; - вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;	
Легкая атлетика	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	18 1
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; - высокий старт с последующим стартовым ускорением;	6
	Прыжки	- на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места; - запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;	3
	Броски Метание	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; - малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	2 3
Лыжные гонки	Техника безопасности на занятиях в зимнее	Иметь соответствующую одежду и обувь.	12 1

	время		
	Организующие команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	2
	Передвижения на лыжах	- переноска лыж на плече и под рукой;	2
	Повороты	- передвижение в колонне с лыжами;	2
	Спуски	- ступающим и скользящим шагом;	2
	Подъемы	- переступанием на месте и в движении;	2
	Торможение	- в основной стойке;	1
		- ступающим и скользящим шагом;	
		- палками и падением;	
Спортивные и подвижные игры		- основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	16
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	4
Итого:			68

10 класс

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	Физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	18 1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	1
	Построения, перестроения	- в колонну по 2; - в одну шеренгу; - передвижения в колонну по одному; - повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием; - перестраивание в колонны по одному, по два;	3

	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны;	3
	Акробатические упражнения	- стойка ноги на ширине плеч; - поднятие прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обоих ногах и на одной; - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью);	4
	Гимнастические упражнения прикладного характера	- перекаты из упора присев назад и боком; - передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; - ползание и переползание по-пластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизированные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине; - вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;	6
Легкая атлетика	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	18 1

	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук;	6
	Прыжки	- высокий старт с последующим стартовым ускорением; - на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места; - запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее;	3
	Броски	- большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;	2
	Метание	- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	3
Лыжные гонки	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	12 1
	Организуящие команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	2
	Передвижения на лыжах	- переноска лыж на плече и под рукой;	2
	Повороты	- передвижение в колонне с лыжами;	2
	Спуски	- ступающим и скользящим шагом;	2
	Подъемы	- переступанием на месте и в движении;	2
	Торможение	- в основной стойке; - ступающим и скользящим шагом;	2 1

		- палками и падением;	
Спортивные и подвижные игры		- основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	16
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	4
Итого:			68

11 класс

<i>Раздел</i>	<i>Название темы (раздела)</i>	<i>Содержание темы (раздела)</i>	<i>Кол-во часов</i>
Гимнастика с основами акробатики	Физическая культура	Режим дня. Роль утренней зарядки.	18 1
	Техника безопасности на уроках гимнастики	Все упражнения и действия выполнять по команде учителя. Упражнения на снарядах и тренажерах в присутствии учителя и со страховкой	1
	Построения, перестроения	- в колонну по 2; - в одну шеренгу; - передвижения в колонну по одному; - повороты на месте направо, налево, прыжком, переступанием; - перестраивание в колонны по одному, по два; - размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны;	3
	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	- стойка ноги на ширине плеч; - поднимание прямой ноги (правой, левой) вверх, в сторону, вперед; - наклоны туловища в стороны, вперед; - повороты туловища; - наклоны и повороты головы вправо, влево; - прыжки на месте на обоих ногах и на одной;	3
	Акробатические упражнения	- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);	4

	Гимнастические упражнения прикладного характера	- седы (на пятках, углом); - группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа и группировке и обратно (с помощью); - перекаты из упора присев назад и боком; - передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; - ползание и переползание по-пластунски; - преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; - танцевальные упражнения (стилизированные шаги польки); - хождение по наклонной гимнастической скамейке; - упражнения на низкой перекладине; - вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами;	6
Легкая атлетика	Физические упражнения	Что такое осанка. Упражнения для осанки.	18 1
	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	Иметь соответствующую обувь. Команды и действия выполнять с разрешения учителя.	1
	Бег	- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; - высокий старт с последующим стартовым ускорением;	6
	Прыжки	- на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с	3

	Броски Метание	продвижением вперед и назад, левым и правым боком в длину и высоту с места; - запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; - большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; - малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену;	2 3
Лыжные гонки	Техника безопасности на занятиях в зимнее время	Иметь соответствующую одежду и обувь.	12 1
	Организуемые команды и приемы	- «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;	2
	Передвижения на лыжах	- переноска лыж на плече и под рукой;	2
	Повороты	- передвижение в колонне с лыжами;	2
	Спуски	- ступающим и скользящим шагом;	2
	Подъемы	- переступанием на месте и в движении;	2
	Торможение	- в основной стойке;	1
		- ступающим и скользящим шагом;	
		- палками и падением;	
Спортивные и подвижные игры		- основные упражнения с мячом, игры подходящие для каждого раздела программы	16
Итоговый урок		Проводится по окончании каждой четверти в виде тестирования каждого раздела.	4
Итого:			68

Распределение часов по темам является примерным. Учитель может изменить распределение часов на изучение разделов, а также предусматривать резервные часы для обеспечения качества физической подготовки.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура»

Предметные результаты освоения АООП образования включают

освоенные обучающимися **знания** и **умения**, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Предметные результаты освоения программы физической культуры в классах со сложной структурой дефекта на конец обучения:

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку	17	19,5
Силовые	Прыжок в длину с места Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	170 8	160 7
К выносливости	Бег 2000м без учёта времени	-	-
К координации	Челночный бег 3*10м Наклоны вперёд	10 10	11 11

**Показатели уровня физической подготовленности
7 класс**

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	9-11	7-8	5-6	7-9	5-6	3-4
Прыжок в длину с места, см.	125-130	118-120	108-115	118-120	115-117	108-114
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,0-6,4	6,5-6,8	7,0-7,2	6,5-6,8	6,9-7,0	7,2-7,4
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 700 м	Без учета времени					

8 – 9 класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	10-12	8-9	6-7	9-10	6-7	4-5
Прыжок в длину с места, см.	128-132	122-127	112-120	120-125	115-118	110-114
Бег 60 м с высокого старта, сек.	9,9-10,2	10,3-10,7	10,8-11,0	10,3-10,5	10,6-10,9	11,0-11,2
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 800 м	Без учета времени					

10 – 11 класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой (м) низкой перекладине, кол-во раз	10-12	8-9	6-7	10-12	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см.	225-230	215-220	200-210	160-165	145-155	130-140
Бег 60 м с высокого старта, сек.	8,9-9,2	9,3-9,7	8,8-10,0	9,3-9,5	6,6-9,9	10,0-10,5
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 1000 м	4,00 - 4,30			4,25 – 4,55		

Показатели уровня физической подготовленности могут корректироваться учителем с учетом особенностей физического развития обучающихся по медицинским показаниям (опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы и т. д.): бег без учета времени, исключение длительного бега, бега на скорость, и т. д.

Система оценки достижений обучающимися со сложной структурой дефекта планируемых результатов по физической культуре

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с интеллектуальными нарушениями оценке подлежат личностные и предметные результаты.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся со сложной структурой дефекта;

- объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;

Оценка предметных результатов характеризует достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Оценка достижения обучающимися со сложной структурой дефекта предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Проверка и оценка знаний, умений и навыков по физической культуре проводится с целью определения их сформированности по этапам обучения (текущий учёт) и для подведения итогов работы за четверть и за год. На уроках физической культуры оцениваются все знания, умения и навыки, предусмотренные программой по конкретному разделу. Учитель может оценивать состояние отдельных знаний и умений (например, при проверке умений учащегося двигаться правильно по заданию учителя: ходьба, переход на бег, бег приставными шагами – правым, левым боком, правильное положение рук, ног, туловища при выполнении гимнастических и легкоатлетических упражнений т. д.). Выполнение учебных нормативов: бег, прыжки, метание, силовые упражнения с учётом особенностей сложной структуры дефекта.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей степени следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения и развития их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов (для обучающихся, воспитанников, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке). В классах со сложной структурой дефекта нормативы занижены, учитывая состояние здоровья.

- **Оценка «5»** ставится, учащийся правильно выполняет гимнастическое упражнение или контрольный норматив.
- **Оценка «4»** ставится, если при выполнении задания допускается 3 ошибки.

- **Оценка «3»** ставится, если при выполнении задания допускаются 4 ошибки.
- **Оценка «2»** ставится, если задание выполнено неправильно.

Показатели уровня физической подготовленности могут корректироваться учителем с учетом особенностей физического развития обучающихся по медицинским показаниям (опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы и т. д.): бег без учета времени, исключение длительного бега, бега на скорость, и т. д.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. 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.

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

Перечень учебно – методической литературы

Для учителя:

1. Байкина Н. Г., Сермеев Б. В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: Просвещение
2. Киселева П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Выпуск 2011 г.
3. Мамедов К. Р. Физическая культура для учащихся 1 – 11 классов специальных медицинских групп: тематическое планирование, игры и упражнения. Выпуск 2013 г.
4. Мамедов К. Р. Физическая культура: тематическое планирование по 2 – 3 часовым программам. 1 – 11 классы. 2013 г.

Для учащихся:

1. А. П. Матвеев. Физическая культура 6 – 7 класс - М.: Просвещение
2. А. П. Матвеев. Физическая культура 8 – 9 класс - М.: Просвещение
3. А. П. Матвеев. Физическая культура 10 – 11 класс - М.: Просвещение

Цифровые образовательные ресурсы:

- Все образование Интернета (<http://all.edu.ru/>)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru/)
- ЭОР Интернет-сообщества «Открытый класс» (www.openclass.ru/)
- Федеральный образовательный портал «Российское образование» (www.edu.ru/)
- Образовательные ресурсы интернета (учебники, методическая, справочники) <http://www.alleng.ru/edu/liter1.htm>
- [1С. Образование. Школа 5.](#)
- [Дневник.РУ](#)
- <http://www.school.edu.ru> –Национальный портал «Российский общеобразовательный портал»
- <http://www.ict.edu.ru> - портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
- <http://www.valeo.edu.ru/data/index.php> - специализированный портал «Здоровье и образование»
- <http://www.ucheba.ru> - Образовательный портал «УЧЕБА»
- <http://www.college.ru> – первый в России образовательный интернет-портал, включающий обучение школьников.
- Виртуальная школа Кирилла и Мифодия – <http://www.vschoo1.km.ru>
- Образовательный сайт Teachpro.ru – <http://www.teachpro.ru>
- Обучающие сетевые олимпиады – <http://www.ozo.rcsz.ru>
- Открытый колледж – <http://www.college.ru>