



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203, лит. А
417 32 10

Тел.:

Обсуждена и согласована

Председатель МО _____

« 24 » августа 2020 г.

Обсуждена и согласована

Заместитель директора по УР

О.А. Авдонина

« 25 » августа 2020 г.

Принята педагогическим советом

школы № 613

Протокол № 1 от

« 31 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы № 613

О.Н. Рябова

Приказ № 72

« 01 » сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЗА КЛАССА
__ I __ варианта обучения,
(адаптированная для учащихся с интеллектуальными
нарушениями)

Составлена учителем: _____
Кукулом Филиппом Сергеевичем

Учебный год: 2020-2021
Санкт - Петербург

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

«Физическая культура» 3 класс

Нормативная основа программы

Учебный план разработан с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью и сформирован в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Приказа от 08-05-2019 № 233 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);
- Инструктивно - методическим письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 03-28-4174/20-0-0 от 20-05-2020 «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, на 2020-2021 учебный год»;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Распоряжением Комитета по образованию от 16-04-2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения ГБОУ школа № 613
- Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре 1-4 классы. Авторы Белов В.М., Кувшинов В.С., Мозговой В.М.. – Москва.: Просвещение, 2010 год.

Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» в 3 классе

Цели:

Обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, обеспечение специальными знаниями в области физической культуры.

Задачи:

Образовательные задачи:

1) освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;

2) формирование и развитие жизненно необходимых умений и навыков;

3) обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

Развивающие задачи:

1) развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений);

2) обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи:

1) профилактика заболеваний, укрепление развития сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;

2) укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся

3) коррекция и компенсация нарушения психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышения или занижения самооценки, нарушения координации движений);

4) коррекция и развитие мелкой моторики.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков, осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- 2) воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 3) формирования у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к повышению двигательной активности;
- 4) воспитание у учащихся чувства внутренней свободы, уверенности в себе и своих возможностях.

Особенности преподавания физической культуры в 3 классе.

Количество учебных часов

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (согласно недельному учебному плану для учащихся с легкой и умеренной степенью умственной отсталости)

При 34 учебных неделях общее количество часов на изучение физической культуры в 3 классе составит 102 часа.

1 четверть – 27 часов

2 четверть – 21 час

3 четверть – 30 часов

4 четверть – 24 часа

Количество часов для контроля за выполнением практической части программы

Виды контроля	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
Тесты	2	2	2	2	8
Зачеты	1	2	1	1	5
Соревнования	1	-	1	1	3

Итого:	16
--------	----

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» направлен на коррекцию психофизического развития учащихся, выполняет общеобразовательную функцию, включает элементы спортивной подготовки.

На уроках *физической культуры* укрепляется здоровье школьников, закаливается организм, формируется правильная осанка, совершенствуются двигательные качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.), воспитываются гигиенические навыки, физическая работоспособность, осуществляется просвещение по теоретическому курсу «Физическая культура и спорт».

Учет особенностей обучающихся класса

Рабочая программа разработана с учётом особенностей обучающихся 3А класса.

В основу настоящей программы положена система доступных физических упражнений, направленных на коррекцию нарушений физического развития, общей и мелкой моторики, на укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков учащихся с ОВЗ.

У детей с ограниченными возможностями здоровья, наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний. В двигательной сфере учеников страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются различные аномалии опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), отставание в росте. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания. Внимание характеризуется малой устойчивостью.

Вышеперечисленные отклонения состояния здоровья учеников обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию.

Самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития, нарушения согласованности движения.

Сложность программного материала и его объем нарастают по годам обучения. Для закрепления и совершенствования уже усвоенных умений и навыков, повышения уровня развития физических качеств и улучшения выносливости детей в программе предусматривается включение основных физических упражнений и игр с повторением их в каждом из годов обучения, но на качественно и количественно новом уровне.

Особенности развития учащихся 3 класса имеют общие черты, которые позволяют условно разделить их на две группы. Ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития для усвоения программы по физическому воспитанию являются контрольные упражнения и уровни развития физических качеств: высокие и низкие. Контрольные упражнения и критерии оценки физической подготовленности учащихся 3 класса представлены в таблице “Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств” в разделе Контроль Качества Обучения.

Особенности организации учебного процесса по предмету физическая культура: используемые формы, методы, средства обучения

Учитывая индивидуальные особенности развития учащихся 3 класса организация учебного процесса строится следующим образом.

Основной формой работы по физическому воспитанию в школе является урок.

Форма обучения:

- индивидуальная;
- групповая (в том числе и работа в парах).

Традиционные методы обучения:

1. Словесные методы: объяснение, беседа.
2. Наглядные методы: показ, наблюдение, работа с наглядными пособиями.
3. Практические методы: двигательные и дыхательные упражнения, игры.

Активные методы обучения: подвижные игры.

Средства обучения:

Для учащихся и учителя: демонстрационные плакаты, спортивный инвентарь (гимнастические палки, кегли, обручи, мячи и т.д.), физические упражнения, спортивные коррекционные подвижные игры, эстафеты, ритмопластика, использование спортивных снарядов, тренажеров.

Используемые виды и формы контроля

Виды контроля:

- врачебно-педагогический контроль

Формы контроля:

- тестирование

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

1. Белов В.М., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. Физическое воспитание. – Москва.: Просвещение, 2010 год.;
2. Якубович М.А., Преснова О.В.. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя.-М: Владос, 2006;
3. . Евсеев С.Г, Поликарпова Г.М., Прохорова М.В.. Проведение Олимпийских уроков в школе: учебное пособие под общей редакцией Агеевца В.У.-СПб ГАФК им.Лесгофта П.Ф., 1995;
4. Григорьев Д.В.. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя-М: Просвещение, 2011;
5. Лободина Н.В., Чурисова Т.Н.. здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия - издание 2е – Волгоград: Учитель, 2013;
6. Попова В.В.. физическая культура в начальной школе: учебное пособие для учащихся в начальной школе – Феникс, 2005;
7. Программы 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1-М: Владос, 2000;
8. Былеева Л.ВЮ, Коротков И.М.. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры – М.: Физкультура и спорт, 1982;
9. Орлова Л,Л.. Художественная гимнастика . пособие для институтов физической культуры;
10. Креминская М.М.. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с

ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013;

11. Обучающая видео-программа по художественной гимнастике “Rhythmic Gymnastics Compulsory Routines 2008-2015”. Специал Олимпикс.

Содержание программы

№	Тема раздела	Знания, приобретаемые в ходе изучения программы	Умения и навыки, приобретаемые в ходе изучения программы	Примечания
1	Основы знаний. Формирование системы об элементарных знаниях о здоровом образе жизни	Режим дня, форма одежды на уроках физкультуры, гигиена. Правила поведения на уроках физической культуры. Название спортивного инвентаря, спортивная терминология	Уметь пользоваться спортивным инвентарем	
2	Легкая атлетика	Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	Ходить в различном темпе и с различными положениями рук, бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание, правильно приземляться в прыжках в длины с места. Метание меча на дальность и в цель.	
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика. -Построение и перестроение -Общеразвивающее упражнение -ОРУ с предметами (мяч,	Знать свое место в строю, что такое “строй”, как выполнять перестроения, как выполнять строевые команды	Строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, пройти по гимнастической скамейке, подбрасывать и ловить мячи двумя руками, передавать и	

	обруч)		переносить предметы, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме по объяснению учителя, не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузке. Уметь следить за правильной осанкой	
4	Коррекционные подвижные игры: теннис, баскетбол, пионербол	Знать, как влияют занятия коррекционными и спортивными играми на организм человека	Выполнять ловлю и передачу мяча, ведение баскетбольного мяча. Правильно держать ракетку и отбивать мяч. Выполнять броски через сетку, нижнюю боковую подачу. Выполнять правила подвижных и спортивных игр. Концентрировать внимание во время игры	
5	Зимние виды спорта: Теоретические знания	Знать/понимать, правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Одежда, обувь лыжника, лыжный инвентарь	Выполнять строевые команды с лыжами в руках и на лыжах. Надевать и снимать лыжи и палки, передвигаться на лыжах в колонну по одному.	
6	Художественная гимнастика	Знать виды художественной гимнастики, правила соревнований и программу по следующим видам: обруч, мяч, лента	Уметь бросать мяч одной рукой, ловить двумя руками. Уметь катать мяч по рукам и по полу, отбивать мяч от пола. Открытые и закрытые хваты обруча	

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Необходимое количество часов для ее изучения	Основные изучаемые вопросы темы
1	Основы знаний. Формирование системы об элементарных знаниях о здоровом образе жизни	6	1.1.Режим дня 1.2.Личная гигиена 1.3.Правила поведения на уроках физической культуры 1.4.Спортивная терминология 1.5.Беседа о здоровье
2	Легкая атлетика	25	2.1.Все виды ходьбы 2.2. Бег на время 2.3.Бег с ускорением 2.4.Прыжки на месте 2.5. Прыжки с продвижение вперед, в сторону, назад 2.6. Прыжки в длину с места, с разбега 2.7. Метание
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	21	1.1.Фигурные перестроения 1.2.Наклоны 1.3.Выпады 1.4.Упоры 1.5.Упражнения на дыхание 1.6.Упражнения на формирование правильной осанки 1.7.Упражнения для расслабления мышц 1.8.Упражнения для точности движений 1.9.Упражнения с гимнастической палкой 1.10. Лазание, перелезание 1.11. Равновесия
4	Коррекционные подвижные игры: теннис, баскетбол, пионербол	24	1.1.Игры с элементами ОРУ и корригирующих упражнений 1.2.Подвижные игры на внимание памяти и точности движений 1.3.Подвижные игры на развитие основных движений 1.4.Теннис 1.5.Пионербол 1.6.Баскетбол 1.7.Эстафеты
5	Зимние виды спорта:	8	1.1.Правила поведения в зимнее время учащимися во время занятий зимними

	Теоретические знания		видами спорта 1.2.Зимний инвентарь 1.3.Лыжные гонки. Правила соревнований 1.4.Передвижения на лыжах
6	Художественная гимнастика	18	1.1.Школа мяча 1.2.Упражнения с обручем 1.3.Первый уровень: вращения 1.4.Первый уровень: хват 1.5.Прокаты обруча 1.6.Вертушка 1.7.Групповые упражнения с мячом 1.8.Групповые упражнения с обручем 1.9.Групповые упражнения с лентой

**Основные требования к уровню знаний и умений учащихся
по физической культуре (к образовательным результатам)
к концу 3 класса**

Достаточный уровень:	Минимальный уровень:
Обучающиеся должны знать/понимать: правила технику безопасности на уроках физкультуры, название спортивного инвентаря, который используется на уроках, правила поведения на соревнованиях, влияние занятий коррекционных подвижных игр на организм учащихся, меры предупреждения травматизма на уроках физкультуры	Обучающиеся должны знать/понимать: правила поведения на уроках физкультуры, название спортивного инвентаря, который используется на уроках, построение в колонну по одному и равнение
Обучающиеся должны уметь: строиться в шеренгу по одному, перестроиться в колонну по одному, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя, ходить и бегать в колонне по одному в медленном и быстром темпе, принимать правильные исходные положения, правильно дышать во время выполнения физических упражнений, правильно надевать лыжи и пользоваться палками, соблюдать правила коррекционных подвижных игр и эстафет.	Обучающиеся должны уметь: надеть спортивную форму с помощью учителя, строиться в шеренгу по одному, выполнять команды по показу и словесной инструкции учителя, играть и соблюдать правила коррекционных подвижных игр, ходить и бегать в медленном темпе.

**Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре
на 2020-2021 учебный год**

№ урока	Тема урока	Кол-во	Дата	Примечание
---------	------------	--------	------	------------

		часов			
I четверть (24 ч.)					
1	1	Беседа-лекция. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба. Подвижные игры	1	02.09.2020	
2	2	Ходьба с контролем и без контроля зрения. Построение и перестроение. Прыжки	1	03.09.2020	
3	3	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Метание в горизонтальную цель. Игра «Метка в цель»	1	04.09.2020	
4	4	Медленный бег. Ползание по г/скамейке	1	09.09.2020	
5	5	Школа мяча. Ловля и передача малого мяча. Челночный бег	1	10.09.2020	
6	6	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Ползание по наклонной скамейке	1	11.09.2020	
7	7	Школа мяча. Стойка на одной ноге с различным положением рук	1	16.09.2020	
8	8	Повороты на месте – направо, налево. Упражнения на равновесие. Игры «Стой прямо», «Иди прямо»	1	17.09.2020	
9	9	Школа мяча. Прыжки. Квалификация	1	18.09.2020	
10	10	Повороты на месте. Прыжок в длину с места. Тест	1	23.09.2020	
11	11	Школа мяча. Тестирование. Бросок мяча в цель (количество попаданий)	1	24.09.2020	
12	12	Спортивные игры с элементами ОРУ. Боковые прыжки через скамейку	1	25.09.2020	
13	13	Спортивные игры с бегом и прыжками. Теннис: жонглирование теннисным мячом. Способы держания ракетки	1	30.09.2020	
14	14	Метание малого мяча. Удары по мячу одной стороной ракетки на высоту 40 см	1	01.10.2020	
15	15	Спортивные игры с бросками мяча. Подвижные игры с элементами настольного тенниса	1	02.10.2020	
16	16	Метание правой рукой на дальность. Упражнения с г/лентой. Игра «Через ручей».	1	07.10.2020	
17	17	Подвижные игры с ловлей мяча. Бег по команде учителя	1	08.10.2020	
18	18	Подвижные игры с метанием. Баскетбол: ведение мяча правой, левой рукой на шагах, бегом	1	09.10.2020	
19	19	Прыжки в длину. Бросок мяча от груди и ловля двумя руками на месте (парами)	1	14.10.2020	
20	20	Групповые упражнения с мячом. Пионербол: приём и передача мяча двумя руками у стены и парами на	1	15.10.2020	

		месте на уровне груди			
21	21	Перестроение на площадке с мячом. Подвижные игры с элементами пионербола	1	16.10.2020	
22	22	Размыкание и смыкание приставными шагами. Бросок мяча через сетку двумя руками и ловля его	1	21.10.2020	
23	23	Общеразвивающие упражнения с мячом. Метание мяча в цель. Тест	1	22.10.2020	
24	24	Беседы о здоровье. Подвижные игры с элементами баскетбола	1	23.10.2020	
II Четверть(24ч)					
25	1	Скакалка. Прыжки	1	04.11.2020	
26	2	Прыжки	1	05.11.2020	
27	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1	06.11.2020	
28	4	ОРУ со скакалкой	1	11.11.2020	
29	5	Челночный бег	1	12.11.2020	
30	6	Выполнение команд «шире шаг!» и «реже шаг!»	1	13.11.2020	
31	7	Скакалка. Вращения	1	18.11.2020	
32	8	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	19.11.2020	
33	9	Перестроения в группе	1	20.11.2020	
34	10	Скакалка. Прыжки	1	25.11.2020	
35	11	Подвижные игры	1	26.11.2020	
36	12	Челночный бег (3x5м)	1	27.11.2020	
37	13	Перекаты в группировке	1	02.12.2020	
38	14	Игры со скакалкой	1	03.12.2020	
39	15	Бег на скорость	1	04.12.2020	
40	16	Общеразвивающие упражнения со скакалкой	1	09.12.2020	
41	17	Ходьба с контролем и без	1	10.12.2020	
42	18	Групповые упражнения с предметами	1	11.12.2020	
43	19	Перекаты из группировки	1	16.12.2020	
44	20	Выполнение строевых команд	1	17.12.2020	
45	21	ОРУ с предметами	1	18.12.2020	
46	22	Гимнастический комплекс на полу	1	23.12.2020	
47	23	Подвижные игры с предметами. Эстафеты	1	24.12.2020	
48	24	Эстафеты с бегом	1	25.12.2020	
III Четверть(30ч)					
49	1	Лазание по гимнастической стенке	1	13.01.2021	
50	2	Льжи. Выполнение строевых команд	1	14.01.2021	
51	3	Челночный бег	1	15.01.2021	
52	4	Перестроение в упражнении с предметами	1	20.01.2021	
53	5	Отработка навыков разбега и	1	21.01.2021	

		отгалкивания			
54	6	Лыжи. Подъем «Елочкой»	1	22.01.2021	
55	7	Лыжи. Подъем «Лесенкой»	1	27.01.2021	
56	8	Прыжки.	1	28.01.2021	
57	9	Лазание по наклонной гимнастической стенке	1	29.01.2021	
58	10	Передвижение на лыжах 400м.	1	03.02.2021	
59	11	Запланированные соревнования. Контроль	1	04.02.2021	
60	12	Перелезание через обручи	1	05.02.2021	
61	13	Подвижные игры с обручами	1	10.02.2021	
62	14	Групповые упражнения с обручами	1	11.02.2021	
63	15	Лыжная дистанция	1	12.02.2021	
64	16	Висы простые	1	17.02.2021	
65	17	Висы смешанные	1	18.02.2021	
66	18	Игры на развитие внимания	1	19.02.2021	
67	19	Подвижные игры	1	24.02.2021	
68	20	Лыжная дистанция	1	25.02.2021	
69	21	Равновесие. Спортивная скамейка	1	26.02.2021	
70	22	Круговая эстафета	1	03.03.2021	
71	23	Передача предмета на эстафете	1	04.03.2021	
72	24	Беговая дистанция	1	05.03.2021	
73	25	Передача предмета в групповых упражнениях	1	10.03.2021	
74	26	Игры на равновесие	1	11.03.2021	
75	27	Зимние виды спорта. Теория	1	12.03.2021	
76	28	Упражнения с лентой. Махи	1	17.03.2021	
77	29	Упражнения с лентой. Круги	1	18.03.2021	
78	30	Упражнения с предметом.	1	19.03.2021	
IV Четверть(24ч)					
79	1	Прыжки	1	31.03.2021	
80	2	Ходьба по гимнастической стенке (боковая)	1	01.04.2021	
81	3	Ходьба по гимнастической рейке	1	02.04.2021	
82	4	Челночный бег	1	07.04.2021	
83	5	Равновесие	1	08.04.2021	
84	6	Стойка на одной ноге с различным положением рук	1	09.04.2021	
85	7	Равновесие в упражнении	1	14.04.2021	
86	8	Прыжки. Квалификация	1	15.04.2021	
87	9	Боковые прыжки через скамейку	1	16.04.2021	
88	10	ОРУ с широкой лентой	1	21.04.2021	
89	11	Групповые упражнения с широкой лентой	1	22.04.2021	
90	12	Подвижные игры с элементами пионербола	1	23.04.2021	

91	13	Прыжки в упражнении с предметами	1	28.04.2021	
92	14	Подвижные игры с элементами настольного тенниса	1	29.04.2021	
93	15	ОРУ с обручем	1	30.04.2021	
94	16	Бег в команде. Эстафеты.	1	05.05.2021	
95	17	Групповые упражнения с предметами	1	06.05.2021	
96	18	Легкая атлетика. Коррекционные упражнения.	1	07.05.2021	
97	19	Художественная гимнастика. Коррекционные упражнения	1	12.05.2021	
98	20	Подвижные игры с элементами художественной гимнастики	1	13.05.2021	
99	21	Подвижные игры с элементами пионербола	1	14.05.2021	
100	22	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	19.05.2021	
101	23	ОФП	1	20.05.2021	
102	24	Настольный теннис	1	21.05.2021	

Примечание:

*ОРУ-общеразвивающие упражнения

Контроль качества обучения

Для оценки уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (1 четверть) проводится тестирование по контрольным заданиям, а в конце учебного года проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей по тем же тестам.

Физические качества:

- 1)Скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места и метание мяча на дальность;
- 2)Скоростные качества: бег 30м;
- 3)Зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Показатели:

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места (см)	116-120	111-115	100-110	116-118	113-115	95-112
Бег 30	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3- 10,1	11,2- 10,8	12,3-11,4

метров (сек.)						
Бросок мяча в цель (кол-во попаданий)	2	1	0	2	1	0
Метание мяча на дальность (м)	15-12	11-10	8-6	11-10	9-7	6-5

P.S. В связи с производственной необходимостью возможны изменения тем уроков.

Лист корректировки рабочей программы по предмету Адаптивная Физическая Культура 3а

Учитель: Кукул Филипп Сергеевич

Четверть	Кол-во часов по предмету	Выполнение	Компенсирующие мероприятия/ в случае отставания или лишних часов по предмету	Дата сверки	Подпись председателя МО/ зам. директора по УР
1					
2					
3					
4					