МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Управление образования Администрации Сысертского городского округа

МАОУ СОШ № 7

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

На педагогическом совете Директором МАОУ СОШ №7

Протокол №1 от 29.08.2025г. Мингалевой В. П.

Приказ № 190 – ОД от 29.08.2025

**Рабочая программа общего образования  
обучающихся с умственной отсталостью   
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для 7 класса)**

Составитель: Бахарева Наталья Ивановна

учитель

с. Патруши, 2025

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

‒ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

‒ формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

‒ развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

‒ формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

‒ формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

‒ формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

‒ совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

‒ совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

‒ формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

‒ совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

‒ совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

‒ формирование мотивации к здоровому образу жизни;

‒ совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− самостоятельное выполнение упражнений;

− занятия в тренирующем режиме;

− развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |
| 2 | Гимнастика | 14 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 |
| 4 | Лыжная подготовка | 16 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |
|  | Итого | 68 |

**III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

‒ формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

‒ воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;

‒ формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

**Уровни достижения**

**предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 7 класса**

**Предметные результаты**

*минимальный уровень*

• иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

• знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

• иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

• уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

• иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

• взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

• иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*достаточный уровень*

• освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

• выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

• выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

• знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

• уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

• уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

• знать спортивные традиции своего народа и других народов;

• знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

• знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

• знать правила техники выполнения двигательных действий;

• знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

• соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):***

*Личностные учебные действия:*

На основе усвоенных норм социально одобряемого поведения в знакомых (учебных) ситуациях при незначительном контроле (со стороны взрослого) самостоятельно проявляет адекватное поведение, что позволяет:

• испытывать чувство гордости за свою страну;

• гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей

• адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;

• уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

• активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

• бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и стран.

*Коммуникативные учебные действия:*

В ситуации взаимодействия с одноклассниками, при незначительном контроле взрослого способен:

• вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

• слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач

• использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

*Регулятивные учебные действия:*

В организованной взрослым деятельности при незначительной помощи может:

• принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

• осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

• осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

• обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

• адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

*Познавательные учебные действия:*

В учебной деятельности, при наличии шаблона (образца, алгоритма, схемы) может:

• дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

• использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

• использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | 1 | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой  10-15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой  15-20  мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см | 1 | Выполнение бега на отрезке 30м  с ускорением Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Выполняют  бег на отрезке 30м  с ускорением Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение  быстрого бега на отрезке 60м. | Выполняют различные виды  ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз | Выполняют различные виды  ходьбы.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют метание  набивного  мяча  снизу | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют метание  набивного  мяча  из различных исходных положений |
| 7 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.   Смотрят демонстрацию  техники  выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м) | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.   Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |
| 9 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Отрабатывают стойку баскетболиста.  Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста.  Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |  |  |  |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом | 1 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом |
| 14 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Передают мяч с продвижением вперед  двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Передают мяч двумя и  одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 15 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 1 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбиранию мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо |
| 16 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 1 |  |  |  |
| 17 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения  на преодоление сопротивления | 1 | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности) | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок | 1 |  |  |  |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 30 | Упражнения с гантелями | 1 | Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 31 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 32 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | | | |
| 33 | Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 34 | Одновременный двухшажный ход | 1 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода | Передвигаются попеременным двухшажным  и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Передвигаются попеременным двухшажным  и одновременным бесшажным  ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 35 | Одновременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |
| 36 | Поворот махом на месте | 1 | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 37 | Поворот махом на месте | 1 |  |  |  |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности  торможение лыжами и палками (по возможности) | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 |  |  |  |
| 40 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения  на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 |  |  |  |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 |  |  |  |
| 45 | Игры на лыжах: « Пятнашки простые», «Самый меткий» | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в  игры на лыжах( по возможности) | Играют в  игры на лыжах |
| 46 | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Играют в  игры на лыжах( по возможности) | Играют в  игры на лыжах по инструкции учителя |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени 1 км | Проходят дистанцию без учета времени 2 км |
| 48 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | 1 |  |  |  |
| **Спортивные игры- 8  часов** | | | | | |
| 49 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач           (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча   (по возможности). Осваивают стойку теннисиста | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме.  «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры |
| 53 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | 1 | Совершенствование техники  выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений |
| 55 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания  через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |  |  |  |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места  на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места         (коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 |  |  |  |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |  |  |  |
| 66 | Эстафета 4\*60 м | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи   эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |
| 67 | Эстафета 4\*60 м | 1 |  |  |  |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специальных  беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |

**V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Урок 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мультимедийная презентация, мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | | |
| Цель | Усвоение обучающимися техники безопасности на уроках легкой атлетики. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: научить обучающихся соблюдать технику безопасности на уроках легкой атлетики.Коррекционно- развивающие: закрепить навык выполнения низкого старта, технику стартового разгона и финиширования, развивать скоростно- силовые качестваКоррекционно- воспитательные: воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на  вопросы целыми предложениями |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.2. Преодоление полосы препятствий.3. Метание мяча в вертикальную цель | 1. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.2. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).3. Выполняют метание мяча в вертикальную цель | 1. Выполняют ходьбу с заданиями.2. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).3. Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой | Совместно с родителем повторяют технику безопасности на занятиях легкой атлетикой | Самостоятельно повторяют технику безопасности на занятиях легкой атлетикой |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мячи, скакалки, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок открытия новых знаний | | |
| Тема | Значение ходьбы для укрепления здоровья. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | | |
| Цель | Освоение ходьба в различном темпе с изменением шага | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучить технике ходьба в различном темпе с изменением шага.Коррекционно- развивающие: способствовать развитию скоростно-силовых качеств, быстроты, координации.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие. Ознакомление с построением парами | Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение попоказу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Открытие «нового» знания | Определение оптимального двигательного режима для своеговозраста, его виды | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека» | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека» |
| 4. Первичное закрепление материала | 1. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.2. Метание мяча в вертикальную в цель.3. Выполнение прыжков через скакалку | 1. Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.2. Выполняют метание мяча в вертикальную цель.3. Выполняют прыжки через скакалку на месте  равномерном темпе по показу учителя | 1. Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.2. Выполняют метание мяча в вертикальную цель.3. Выполняют прыжки через скакалку на месте  равномерном темпе |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить значение ходьбы для укрепления здоровья человека | Совместно с родителем повторяют значение ходьбы для укрепления здоровья человека | Самостоятельно повторяют значение ходьбы для укрепления здоровья человека |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения |

Урок 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мультимедийная презентация, мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Бег с переменной скоростью до 5 мин | | |
| Цель | Формирование знания о разновидностях бега и ходьбы. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать знания о разновидностях бега и ходьбы.Коррекционно- развивающие: закрепить навык выполнения низкого старта, технику стартового разгона и финиширования, развивать скоростно- силовые качестваКоррекционно- воспитательные: воспитывать чувство коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение попоказу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1. Выполнение ходьбы с заданиями. 2.Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. 3.Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1.Выполняют ходьбу с заданиями.2.Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.3.Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1. Выполняют ходьбу с заданиями.2.Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. 3.Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в выполнение ходьбы легко и свободно не задерживая дыхания | Совместно с родителем упражняются в выполнение ходьбы легко и свободно не задерживая дыхания | Самостоятельно упражняются в выполнение ходьбы легко и свободно не задерживая дыхания |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мультимедийная презентация, мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см | | |
| Цель | Формирование осанки, координации движений, укреплению всех мышечных групп. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать умение запрыгивать на препятствие высотой до 50-60 см.Коррекционно- развивающие: развивать внимание, общую моторику, уметь согласовывать движения с текстом.Коррекционно- воспитательные: воспитывать мотивацию к обучению. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение попоказу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением.2.Выполнение запрыгивания на препятствие.3.Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | 1. Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. 2.Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.3. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | 1.Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением.2.Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.3.Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в запрыгивание на препятствие | Совместно с родителем упражняются в запрыгивание на препятствие | Самостоятельно упражняются в запрыгивание на препятствие |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, конусы, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок открытия новых знаний | | |
| Тема | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения | | |
| Цель | Обучение техники выполнения разбега | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучить техники выполнения разбега.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие. Ознакомление с построением парами | Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Открытие «нового» знания | Освоение названий беговыхупражнений и последовательность их выполнения | Выполняют различныевиды ходьбы за другимиобучающимися, ориентируясь на их образец | Выполняют ходьбу ссочетанием разновидности ходьбы |
| 4. Первичное закрепление материала | 1.Выполнение беговых упражнений.2.Выполнение быстрого бега на отрезке 60м | 1. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 2.Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз | 1. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.2.Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м - 2-3 раза |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить названия беговых упражнений | Совместно с родителем повторяют названия беговых упражнений | Самостоятельно повторяют названия беговых упражнений |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения |

Урок 6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, конусы, набивные мячи(2-3кг), наглядно- демонстрационные материалы | | |
| Тип урока | Урок открытия новых знаний | | |
| Тема | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | | |
| Цель | Развитие физических качеств посредством метания набивного мяча | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику метания набивного мяча.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие. Ознакомление с построением парами | Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Открытие «нового» знания | Определение названия мяча, какиекачества развивают упражнения сэтим мячом | Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока | Рассматриваютнаглядно- демонстрационныематериалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу |
| 4. Первичное закрепление материала | 1.Выполнение специально- беговых упражнений.2.Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. 3.Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность | 1. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).2.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 3.Выполняют метание набивного мяча снизу | 1. Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках).2.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.3.Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить качества, которые развивают упражнения с набивным мячом | Совместно с родителем повторяют качества, которые развивают упражнения с набивным мячом | Самостоятельно повторяют качества, которые развивают упражнения с набивным мячом |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения |

Урок 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мультимедийная презентация, мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | | |
| Цель | Закрепление техники бега на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить технику бега  на короткую дистанцию (60-80 м) выполнения низкого старта.Коррекционно- развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение специально- беговых упражнений.2.Освоение понятия низкий старт. 3.Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.4. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | 1.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).2.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.3.Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.4.Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м | 1. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).2.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.3.Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.4.Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в выполнение специально- беговых упражнений | Совместно с родителем упражняются в выполнение специально- беговых упражнений | Самостоятельно упражняются в выполнение специально- беговых упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мячи, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Бег на средние дистанции (300 м) | | |
| Цель | Формирование умения выполнять бег на средние дистанции. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнения бега на среднюю дистанцию.Коррекционно- развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение специальных беговых упражнений.2.Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.3.Метание мяча на дальность | 1.Выполняют специальные беговые упражнения. 2.Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). 3.Метают мяч на дальность | 1. Выполняют специальные беговые упражнения. 2.Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики).3.Метают мяч на дальность |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение специальных беговых упражнений | Совместно с родителем выполняют специальные беговые упражнения. | Самостоятельно выполняют специальные беговые упражнения. |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мячи, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | | |
| Цель | Формирование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучить передаче мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.Коррекционно- развивающие: корригировать внимание, развивать зрительное и слуховое восприятие, мелкую моторику кистей рук, ориентировку в пространстве.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1. Выполнение стойки баскетболиста.2.Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. 3.Выполнение ведения мяча на месте и в движении | 1. Отрабатывают стойку баскетболиста.2.Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя).3.Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | 1.Отрабатывают стойку баскетболиста.2.Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).3.Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение ведения мяча на месте и в движении | Совместно с родителем выполняют ведение мяча на месте и в движении | Самостоятельно выполняют ведение мяча на месте и в движении |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мячи, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | | |
| Цель | Формирование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучить передаче мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.Коррекционно- развивающие: корригировать внимание, развивать зрительное и слуховое восприятие, мелкую моторику кистей рук, ориентировку в пространстве.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1. Выполнение стойкибаскетболиста.2.Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. 3.Выполнение ведения мяча на месте и в движении | 1. Отрабатывают стойку баскетболиста.2.Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя).3.Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | 1.Отрабатывают стойку баскетболиста.2.Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).3.Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение ведения мяча на месте и в движении | Совместно с родителем выполняют ведение мяча на месте и в движении | Самостоятельно выполняют ведение мяча на месте и в движении |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мячи, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Ведение мяча с обводкой препятствий | | |
| Цель | Формирование навыка ведение мяча с обводкой препятствий | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике ведения мяча с обводкой препятствий.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.2.Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. 3.Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1.Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.2.Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.3.Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. 2.Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.3. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса упражнений | Совместно с родителем выполняют комплекс упражнений | Самостоятельно выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мячи, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Ведение мяча с обводкой препятствий | | |
| Цель | Формирование навыка ведение мяча с обводкой препятствий | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике ведения мяча с обводкой препятствий.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.2.Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. 3.Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1.Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.2.Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.3.Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. 2.Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.3. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса упражнений | Совместно с родителем выполняют комплекс упражнений | Самостоятельно выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мячи, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом | | |
| Цель | Формирование навыка ведение мяча с изменением направления шагом и бегом | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике ведения мяча с изменением направления шагом и бегом.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1. Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. 2.Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом | 1. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. 2.Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом | 1. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.2.Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение ведения мяча одной рукой | Совместно с родителем выполняют ведение мяча одной рукой | Самостоятельно выполняют ведение мяча одной рукой |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, конусы, мячи | | |
| Тип урока | Урок открытия новых знаний | | |
| Тема | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | | |
| Цель | Обучение техники броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие. Ознакомление с построением парами | Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Открытие «нового» знания | Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами | Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места | Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места |
| 4. Первичное закрепление материала | 1. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. 2.Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | 1. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы.2. Выполняют передачу мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении с опорой на образец | 1. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя.2. Выполняют передачу мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: закрепление техники броска мяча по корзине двумя руками | Совместно с родителем закрепляют технику броска мяча по корзине двумя руками | Самостоятельно закрепляют технику броска мяча по корзине двумя руками |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения |

Урок 15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мячи, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | | |
| Цель | Обучение техники броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Подбирание отскочившего от щита мяча | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.2.Тренировочные упражнения на подбиранию мяча | 1. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.2.Подбирают мяч после броска в кольцо после инструкции учителя | 1. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.2.Подбирают мяч после броска в кольцо |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение ведения мяча одной рукой | Совместно с родителем выполняют ведение мяча одной рукой | Самостоятельно выполняют ведение мяча одной рукой |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мячи, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | | |
| Цель | Обучение техники броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Подбирание отскочившего от щита мяча | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.2.Тренировочные упражнения на подбиранию мяча | 1. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.2.Подбирают мяч после броска в кольцо после инструкции учителя | 1. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.2.Подбирают мяч после броска в кольцо |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение ведения мяча одной рукой | Совместно с родителем выполняют ведение мяча одной рукой | Самостоятельно выполняют ведение мяча одной рукой |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 17

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | | |
| Цель | Обучение техники перемещений и владении мячом. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику перемещений и владении мячом.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.2.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.3.Учебная игра по упрощенным правилам | 1. Выполняют упражнения с набивными мячами.2.Ведут, бросают мяч с опорой на показ учителя.3.Подбирают мяч в процессе учебной игры по инструкции учителя | 1.Выполняют упражнения с набивными мячами.2.Ведут, бросают мяч.3.Подбирают мяч в процессе учебной игры |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса гимнастики | Совместно с родителем выполняют комплекс гимнастики | Самостоятельно выполняют комплекс гимнастики |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 18

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | | |
| Цель | Обучение техники перемещений и владении мячом. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику перемещений и владении мячом.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.2.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.3.Учебная игра по упрощенным правилам | 1.Выполняют упражнения с набивными мячами.2.Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.3.Принимают участие в учебной игре | 1. Выполняют упражнения с набивными мячами.2.Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.3.Принимают участие в учебной игре |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса гимнастики | Совместно с родителем выполняют комплекс гимнастики | Самостоятельно выполняют комплекс гимнастики |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Мультимедийная презентация, скакалка | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | | |
| Цель | Усвоение обучающимися техники перестроения из колонны по одному в колонну по два на месте. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: научить обучающихся соблюдать технику перестроения из колонны по одному в колонну по два на месте.Коррекционно- развивающие: закрепить навык выполнения низкого старта, технику стартового разгона и финиширования, развивать скоростно- силовые качестваКоррекционно- воспитательные: воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорныхпоощрений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. 2.Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.3.Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. 4.Выполнение упражнений со скакалкой.5.Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | 1.Выполняют строевые действия под щадящий счёт. 2.Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.3.Выполняют упражнения со скакалкой.4.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | 1. Выполняют строевые действия.2.Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне.3.Выполняют упражнения со скакалкой.4.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение строевых действий согласно расчету и команде | Совместно с родителем повторяют строевые действия согласно расчету и команде | Самостоятельно повторяют строевые действия согласно расчету и команде |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Скакалка, скамейка | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | | |
| Цель | Формирование умения выполнять упражнения на развитие ориентации в пространстве. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать умения выполнять упражнения на развитие ориентации в пространстве.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.2.Выполнение перестроений на месте.3.Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | 1.Выполняют строевые действия под щадящий счёт.2.Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.3. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | 1. Выполняют строевые действия.2.Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.3. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение на ориентировку в пространстве | Совместно с родителем выполняют упражнения на ориентировку в пространстве | Самостоятельно выполняют упражнения на ориентировку в пространстве |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 21

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Скамейка, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения на преодоление сопротивления | | |
| Цель | Формирование знаний выполнения техники упражнений на преодоление сопротивления. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать знания выполнения техники упражнений на преодоление сопротивления.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение строевых действий и команд.2.Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. 3.Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | 1.Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.2.Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.3.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | 1.Выполняют строевые команды и действия.2.Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.3.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Совместно с родителем выполняют упражнения на преодоление сопротивления | Самостоятельно выполняют упражнения на преодоление сопротивления |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 23

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Маты, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | | |
| Цель | Укрепление мышц рук, ног, туловища через применение игровых форм. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать знания выполнения техники упражнений на мышцы рук, ног, туловища.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение фигурной маршировки.2.Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1. Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. 2.Выполняют упражнения с дифференцированной с помощью учителя | 1.Выполняют фигурную маршировку.2.Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение фигурной маршировки | Совместно с родителем выполняют фигурную маршировку | Самостоятельно выполняют фигурную маршировку |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 24

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Скамейка, музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения с сопротивлением | | |
| Цель | Формирование знаний выполнения техники упражнений с сопротивлением. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать знания выполнения техники упражнений с сопротивлением.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений | 1. Выполняют построение попоказу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение фигурной маршировки.2. Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | 1. Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося.2. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | 1.Выполняют фигурную маршировку.2. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений с сопротивлением | Совместно с родителем выполняют упражнения с сопротивлением | Самостоятельно выполняют упражнения с сопротивлением |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 25

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Гимнастические палки, гимнастическая скамейка | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения с гимнастическими палками | | |
| Цель | Совершенствование умения выполнять упражнения с гимнастическими палками. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать умения выполнять упражнения с гимнастическими палками.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног.2.Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке | 1. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.2.Выполняют доступные упражнения на равновесие | 1. Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. 2.Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса упражнений | Совместно с родителем выполняют комплекс упражнений | Самостоятельно выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 26

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Гимнастический козел, маты, набивные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Опорный прыжок | | |
| Цель | Освоение опорного прыжка через «козла», ноги врозь. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: изучить технику прыжка, практически осуществить прыжокКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. 2.Преодоление нескольких препятствий различными способами | 1. Выполняют наскок в стойку на коленях.2.Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности) | 1. Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. 2.Преодолевают несколько препятствий |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение опорного прыжка ноги врозь | Совместно с родителем выполняют опорный прыжок ноги врозь | Самостоятельно выполняют опорный прыжок ноги врозь |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 27

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Гимнастический козел, маты, набивные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Опорный прыжок | | |
| Цель | Освоение опорного прыжка через «козла», ноги врозь. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: изучить технику прыжка, практически осуществить прыжокКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. 2.Преодоление нескольких препятствий различными способами | 1. Выполняют наскок в стойку на коленях.2.Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности) | 1. Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. 2.Преодолевают несколько препятствий |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение опорного прыжка ноги врозь | Совместно с родителем выполняют опорный прыжок ноги врозь | Самостоятельно выполняют опорный прыжок ноги врозь |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 28

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Гимнастический козел, маты, набивные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения для формирования правильной осанки | | |
| Цель | Формирование умения подбирать и выполнять упражнения для развития правильной осанки. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучать комплексу упражнений для формирования и сохранения правильной осанки.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.2.Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. 3. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину | 1. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг.2. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м3. Выполняют наскок в стойку на коленях | 1. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.2. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м  3.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение опорного прыжка ноги врозь | Совместно с родителем выполняют опорный прыжок ноги врозь | Самостоятельно выполняют опорный прыжок ноги врозь |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 29

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Скакалки, гимнастическая скамейка | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения со скакалками | | |
| Цель | Совершенствование умения выполнять упражнения со скакалками. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать умения выполнять упражнения со скакалками.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение упражнений со скакалкой.2.Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | 1.Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя.2.Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | 1. Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. 2.Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений со скакалкой | Совместно с родителем выполняют упражнений со скакалкой | Самостоятельно выполняют упражнений со скакалкой |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 30

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Гантели, гимнастическая скамейка | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения с гантелями | | |
| Цель | Совершенствование умения выполнять упражнения с гантелями. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать умения выполнять упражнения с гантелями.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение упражнений с гантелями.2.Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | 1. Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. 2.Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | 1.Выполняют упражнения с гантелями.2.Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений с гантелями | Совместно с родителем выполняют упражнений с гантелями | Самостоятельно выполняют упражнений с гантелями |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 31

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | | |
| Цель | формирование системы знаний и умений в области пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать систему знаний и умений в области пространственно-временнойдифференцировки и точности движений.Коррекционно- развивающие: развивать ориентирование в пространстве и точности движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, умение применять профилактические меры для сбережения своего здоровья. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.2.Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. 3.Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | 1. Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам).2.Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. 3.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | 1. Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.2.Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.3. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение прыжка в длину | Совместно с родителем выполняют прыжок в длину | Самостоятельно выполняют прыжок в длину |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 32

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | | |
| Цель | формирование системы знаний и умений в области пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать систему знаний и умений в области пространственно-временнойдифференцировки и точности движений.Коррекционно- развивающие: развивать ориентирование в пространстве и точности движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, умение применять профилактические меры для сбережения своего здоровья. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.2.Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. 3.Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | 1. Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам).2.Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. 3.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | 1. Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.2.Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.3. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение прыжка в длину | Совместно с родителем выполняют прыжок в длину | Самостоятельно выполняют прыжок в длину |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 33

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Совершенствование одновременного бесшажного хода | | |
| Цель | освоение техники передвижения бесшажным ходом. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать специальные знания из раздела лыжной подготовки.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: координацию, общую выносливость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.2.Демонстрация техники одновременного бесшажного хода.3.Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом | 1. Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). 3.Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности | 1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода.3.Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря | Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря | Самостоятельно  выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 34

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Одновременный двухшажный ход | | |
| Цель | освоение техники передвижения двухшажный ходом. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать специальные знания из раздела лыжной подготовки.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: координацию, общую выносливость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.2.Демонстрация техники одновременного двухшажного хода.3.Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом | 1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности).3.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности | 1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. 3.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники одновременного двухшажного хода | Совместно с родителем повторяют технику одновременного двухшажного хода | Самостоятельно повторяют технику одновременного двухшажного хода |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 35

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 5 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Одновременный двухшажный ход | | |
| Цель | освоение техники передвижения двухшажный ходом. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: формировать специальные знания из раздела лыжной подготовки.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: координацию, общую выносливость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.2.Демонстрация техники одновременного двухшажного хода.3.Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом | 1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности).3.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности | 1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. 3.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники одновременного двухшажного хода | Совместно с родителем повторяют технику одновременного двухшажного хода | Самостоятельно повторяют технику одновременного двухшажного хода |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 36

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Поворот махом на месте | | |
| Цель | обучение поворотам махом на месте. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучать технике поворота махом на месте.Коррекционно- развивающие: развивать внимание, быстроту, выносливость, ловкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать чувства коллективизма и уважение к товарищам. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Освоение способа поворота на лыжах махом.2.Демонстрация техники поворота махом на месте.3.Выполнение поворота махом на лыжах.4.Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками | 1.Осваивают способ поворота на лыжах махом.2.Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.3.Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. 4.Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности | 1. Осваивают способ поворота на лыжах махом.2.Выполняют поворот махом на лыжах.3.Выполняют поворот махом на месте на лыжах.4.Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря | Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря | Самостоятельно  выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 38

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Поворот махом на месте | | |
| Цель | обучение поворотам махом на месте. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучать технике поворота махом на месте.Коррекционно- развивающие: развивать внимание, быстроту, выносливость, ловкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать чувства коллективизма и уважение к товарищам. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Освоение способа поворота на лыжах махом.2.Демонстрация техники поворота махом на месте.3.Выполнение поворота махом на лыжах.4.Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками | 1.Осваивают способ поворота на лыжах махом.2.Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.3.Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. 4.Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности | 1. Осваивают способ поворота на лыжах махом.2.Выполняют поворот махом на лыжах.3.Выполняют поворот махом на месте на лыжах.4.Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря | Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря | Самостоятельно  выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 39

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Комбинированное торможение лыжами и палками | | |
| Цель | совершенствование техники торможения лыжами и палками. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику торможения лыжами и палками.Коррекционно- развивающие: развивать двигательные качества – координации.Коррекционно- воспитательные: воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, дисциплинированность. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение слыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Освоение способа торможения на лыжах.2.Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | 1. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) 2.Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности) | 1. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.2.Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на торможения лыжами | Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на торможение лыжами | Самостоятельно  выполняют тренировочные упражнения на торможения лыжами |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 40

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Обучение правильному падению при прохождении спусков | | |
| Цель | овладение техникой правильного падения при прохождении спусков | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: учить технике правильного падения при прохождении спусков.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье средствами физической культуры.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность и настойчивость при выполнении двигательного  действия. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение способа торможения на лыжах.2.Освоение техники падения на бок | 1. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). 2.Выполняют спуски в средней стойке | 1. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.2.Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в способах торможения на лыжах | Совместно с родителем упражняются в способах торможения на лыжах | Самостоятельно выполняют упражняются в способах торможения на лыжах |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 40

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Комбинированное торможение лыжами и палками | | |
| Цель | совершенствование техники торможения лыжами и палками. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику торможения лыжами и палками.Коррекционно- развивающие: развивать двигательные качества – координации.Коррекционно- воспитательные: воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, дисциплинированность. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Освоение способа торможения на лыжах.2.Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | 1. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) 2.Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности) | 1. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.2.Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на торможения лыжами | Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на торможение лыжами | Самостоятельно  выполняют тренировочные упражнения на торможения лыжами |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 41

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м | | |
| Цель | совершенствование техники бега на короткие дистанции на лыжах. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику ускорения на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать быстроту посредством ускорения на короткой дистанции по команде.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к занятиям лыжной подготовкой. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.2.Прохождение на лыжах отрезков на скорость | 1. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). 2.Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | 1. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. 2.Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в комбинированном торможение на лыжах | Совместно с родителем: упражняются в комбинированном торможение на лыжах | Самостоятельно выполняют упражняются в комбинированном торможение на лыжах |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 42

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м | | |
| Цель | совершенствование техники бега на короткие дистанции на лыжах. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику ускорения на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать быстроту посредством ускорения на короткой дистанции по команде.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к занятиям лыжной подготовкой. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.2.Прохождение на лыжах отрезков на скорость | 1. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). 2.Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | 1. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. 2.Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в комбинированном торможение на лыжах | Совместно с родителем: упражняются в комбинированном торможение на лыжах | Самостоятельно выполняют упражняются в комбинированном торможение на лыжах |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 43

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100- 150 м | | |
| Цель | совершенствование техники бега на короткие дистанции на лыжах. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику ускорения на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать быстроту посредством ускорения на короткой дистанции по команде.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к занятиям лыжной подготовкой. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение поворота махом на лыжах.2.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | 1. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. 2.Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | 1. Выполняют поворот махом на месте на лыжах.2.Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3- 5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в повороте махом на лыжах | Совместно с родителем: упражняются в повороте махом на лыжах | Самостоятельно выполняют упражняются в повороте махом на лыжах |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 44

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100- 150 м | | |
| Цель | совершенствование техники бега на короткие дистанции на лыжах. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику ускорения на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать быстроту посредством ускорения на короткой дистанции по команде.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к занятиям лыжной подготовкой. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение поворота махом на лыжах.2.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | 1. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. 2.Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | 1. Выполняют поворот махом на месте на лыжах.2.Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3- 5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в повороте махом на лыжах | Совместно с родителем: упражняются в повороте махом на лыжах | Самостоятельно выполняют упражняются в повороте махом на лыжах |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 45

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» | | |
| Цель | формирование личности учащегося на основе физической деятельности. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: разучить игры на лыжах «Пятнашки простые», «Самый меткий», повторить игру «Пустое место».Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1. Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | 1. Играют в игры на лыжах( по возможности) | 1. Играют в игры на лыжах |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря | Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря | Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 46

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | | |
| Цель | формирование личности учащегося на основе физической деятельности. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: разучить игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом».Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1. Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | 1. Играют в игры на лыжах( по возможности) | 1. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря | Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря | Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 47

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | | |
| Цель | овладение навыками прохождения на лыжах за урок от 1до 2 км. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: учить навыку прохождения на лыжах за урок от 1 до 2 км.Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.2.Одевание лыжного инвентаря.3.Прохождение дистанции на лыжах за урок | 1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.3. Проходят дистанцию без учета времени 1 км | 1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2.Одевают лыжный инвентарь. 3. Проходят дистанцию безучета времени 2 км |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря | Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря | Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 48

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжи, лыжные палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | | |
| Цель | овладение навыками прохождения на лыжах за урок от 1до 2 км. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: учить навыку прохождения на лыжах за урок от 1 до 2 км.Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на  образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | 1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.2.Одевание лыжного инвентаря.3.Прохождение дистанции на лыжах за урок | 1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.3. Проходят дистанцию без учета времени 1 км | 1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2.Одевают лыжный инвентарь. 3. Проходят дистанцию безучета времени 2 км |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря | Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря | Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 49

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | | |
| Цель | формирование представления о технике отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: изучать технику отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту реакции.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность, взаимодействие коллективизм. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений.2.Деффиринцирование разновидностей ударов | 1. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. 2.Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | 1.Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.2.Дифференцируют разновидности ударов |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие координации | Совместно с родителем: выполняют упражнение на развитие координации | Самостоятельно выполняют упражнение на развитие координации |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 50

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, теннисные ракетки, теннисные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | | |
| Цель | формирование представления о технике короткой и длинной подачи мяча. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: изучать технику короткой и длинной подачи мяча.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту реакции.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность, взаимодействие коллективизм. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Определение названия подачи. 2.Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | 1. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). 2.Дифференцируют разновидности подач (по возможности) | 1.Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча.2.Дифференцируют разновидности подач |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение названия подач | Совместно с родителем: повторяют названия подач | Самостоятельно повторяют названия подач |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 51

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, теннисные ракетки, теннисные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | | |
| Цель | формирование представления о технике отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: изучать технику отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту реакции.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность, взаимодействие коллективизм. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Повторение техники отбивания мяча.2.Выполнение правильной стойки теннисиста | 1.Выполняют отбивание мяча (по возможности).2.Осваивают стойку теннисиста | 1. Выполняют отбивание мяча. 2.Принимают правильную стойку теннисиста |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники отбивания мяча | Совместно с родителем: повторяют технику отбивания мяча | Самостоятельно повторяют технику отбивания мяча |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 52

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 5 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, видеоматериал, теннисные ракетки, теннисные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | | |
| Цель | формирование представления о правилах соревнования по настольному теннису. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: изучать правила соревнования по настольному теннису.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: быстроту реакций, координацию движений, ловкость и глазомер.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.2.Одиночная игра | 1.Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.2.Играют в одиночные игры (по возможности) | 1.Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису».2.Играют в одиночные игры |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение правил соревнований по настольному теннису | Совместно с родителем: повторяют правила соревнований по настольному теннису | Самостоятельно повторяют правила соревнований по настольному теннису |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 53

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в  волейболе | | |
| Цель | обучение навыкам приема волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: продолжить обучать технике выполнения приема волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу в парах на месте, у сетки.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, “чувство мяча”.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к урокам волейбола. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Ознакомление с основными стойками волейболиста.2.Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.3.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.4.Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | 1. Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр.2. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 3.Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.4.Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером) | 1. Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.3.Выполняют перемещения на площадке.4.Осваивают и используют игровые умения |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение основных стоек в волейболе | Совместно с родителем: повторяют основные стойки в волейболе | Самостоятельно повторяют основные стойки в волейболе |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 54

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | | |
| Цель | обучение навыкам приема волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: продолжить обучать технике выполнения приема волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу в парах на месте, у сетки.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, “чувство мяча”.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к урокам волейбола. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Ознакомление с основными стойками волейболиста.2.Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.3.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.4. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | 1. Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр.2. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 3.Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.4. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте | 1. Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.3.Выполняют перемещения на площадке.4. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение основных стоек в волейболе | Совместно с родителем: повторяют основные стойки в волейболе | Самостоятельно повторяют основные стойки в волейболе |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 55

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | | |
| Цель | обучение навыкам приема и передачи мяча над собой сверху и снизу. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: продолжить обучать технике выполнения приема и передачи мяча над собой сверху и снизу.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, “чувство мяча”.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к урокам волейбола. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Ознакомление с основными стойками волейболиста.2.Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.3. Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу | 1. Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр.2. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).3. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1. Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.3. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение основных стоек в волейболе | Совместно с родителем: повторяют основные стойки в волейболе | Самостоятельно повторяют основные стойки в волейболе |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 56

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, волейбольная сетка, волейбольные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол | | |
| Цель | формирование у обучающихся представления о технике прыжка с места в высоту и длину. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: изучать технику прыжка с места в высоту и длину.Коррекционно- развивающие: развивать внимание, мышление, координационные универсальные умения.Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.2.Закрепление правил перехода по площадке.3.Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | 1.Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.2.Выполняют переход по площадке.3.Играют в учебную игру ( по возможности) | 1.Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.2.Выполняют переход по площадке.3.Играют в учебную игру |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие координации | Совместно с родителем: выполняют упражнение на развитие координации | Самостоятельно выполняют упражнение на развитие координации |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 57

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Бег на короткую дистанцию | | |
| Цель | изучение техники бега на короткие дистанции и научиться применять их на практике. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику беговых упражнений.Коррекционно- развивающие: развивать умение выполнять беговые упражнения.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение ходьбы группами наперегонки.2.Выполнение перепрыгивания через набивные мячи.3.Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. 4.Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | 1. Выполняют ходьбу группами наперегонки.2.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).3.Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.4.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | 1. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. 2.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).3.Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.4.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение перепрыгивания через набивные мячи | Совместно с родителем: выполняют перепрыгивания через набивные мячи | Самостоятельно выполняют перепрыгивания через набивные мячи |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 58

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | | |
| Цель | изучение техники бега на среднюю дистанцию. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику беговых упражнений.Коррекционно- развивающие: развивать умение выполнять беговые упражнения.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.2.Выполнение бега на среднююдистанцию.3.Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | 1. Проходят отрезки от 100 до 200 м.2.Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.3. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | 1.Проходят отрезки от 100 до 200 м.2.Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.3.Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега на среднюю дистанцию | Совместно с родителем: выполняют бег на среднюю дистанцию | Самостоятельно выполняют бег на среднюю дистанцию |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 59

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Прыжок в длину с полного разбега | | |
| Цель | формирование у обучающихся осознанного выполнения прыжка в длину с  полного разбега. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучить постановке толчковой ноги на планку и отталкиваниюКоррекционно- развивающие: способствовать развитию скоростно-силовых качеств.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.2.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.3.Выполнение метания на дальность из- за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | 1.Бегут 60 м с ускорением и на время.2.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | 1. Бегут 60 м с ускорением и на время.2.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.3.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега с ускорением | Совместно с родителем: выполняют бег с ускорением | Самостоятельно выполняют бег с ускорением |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 60

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Прыжок в длину с полного разбега | | |
| Цель | формирование у обучающихся осознанного выполнения прыжка в длину с  полного разбега. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучить постановке толчковой ноги на планку и отталкиваниюКоррекционно- развивающие: способствовать развитию скоростно-силовых качеств.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.2.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.3.Выполнение метания на дальность из- за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | 1.Бегут 60 м с ускорением и на время.2.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | 1. Бегут 60 м с ускорением и на время.2.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.3.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега с ускорением | Совместно с родителем: выполняют бег с ускорением | Самостоятельно выполняют бег с ускорением |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 61

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, набивные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | | |
| Цель | совершенствование освоенных двигательных  действий  при выполнении техники метания набивного мяча. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закреплять понятия двигательных действий.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.2.Толкание набивного мяча на дальность | 1.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.2.Толкают набивной мяч меньшее количество раз | 1.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.2.Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение прыжков в длину | Совместно с родителем: выполняют прыжки в длину | Самостоятельно выполняют прыжки в длину |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 62

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, теннисные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | | |
| Цель | освоение техники метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закреплять технику метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.2.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.3.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1. Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. 2.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | 1. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. 2.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.3.Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в метание теннисного мяча | Совместно с родителем: упражняются в метание теннисного мяча | Самостоятельно упражняются в метание теннисного мяча |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 63

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, теннисные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | | |
| Цель | освоение техники метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закреплять технику метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.2.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.3.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1. Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. 2.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | 1. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. 2.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.3.Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в метание теннисного мяча | Совместно с родителем: упражняются в метание теннисного мяча | Самостоятельно упражняются в метание теннисного мяча |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 64

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | | |
| Цель | освоение техники ходьбы на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закреплять технику ходьбы на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | 1. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | 1. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе | Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе | Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 65

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | | |
| Цель | освоение техники ходьбы на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закреплять технику ходьбы на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | 1. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | 1. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе | Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе | Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 66

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Эстафета 4\*60 м | | |
| Цель | совершенствование физических качеств, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать физические качества, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье; способствовать развитию скоростных качеств, ловкости.Коррекционно- воспитательные: способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, чувства коллективизма, смелости и решительности. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1. Выполнение специально-беговыхупражнений.2. Освоение техники передачи эстафетной палочки, выполнение эстафетного бега | 1. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. 2.Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | 1. Выполняют специально- беговые упражнения. 2.Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе | Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе | Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 67

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Эстафета 4\*60 м | | |
| Цель | совершенствование физических качеств, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать физические качества, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье; способствовать развитию скоростных качеств, ловкости.Коррекционно- воспитательные: способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, чувства коллективизма, смелости и решительности. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1. Выполнение специально-беговыхупражнений.2. Освоение техники передачи эстафетной палочки, выполнение эстафетного бега | 1. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. 2.Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | 1. Выполняют специально- беговые упражнения. 2.Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе | Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе | Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 68

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 7 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Кроссовый бег до 2000 м | | |
| Цель | выполнение  специальных беговых упражнений, развитие интереса к кроссовой подготовке. | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закреплять технику бега на длинные дистанцииКоррекционно- развивающие: укреплять здоровье; способствовать развитию скоростных качеств, ловкости.Коррекционно- воспитательные: воспитывать ценностное отношение к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств. | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | 1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики | 1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя | 1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец |
| 3. Включение изученного в систему знаний | 1.Выполнение специально-беговых упражнений.2.Закрепление тактики бега на длинной дистанции | 1.Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений.2.Бегут кросс на дистанции 1,5 км | 1. Выполняют специально- беговые упражнения.2.Бегут кросс на дистанции 2 км |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе | Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе | Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

