

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской
области**

Администрация Серафимовичского муниципального района

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 27BC3D88A287E7FA6F654550B059083A
Владелец: СТЕРЛЯДНИКОВ МИХАИЛ ВЛАДИМИРОВИЧ
Действителен: с 27.04.2026 до 21.07.2027

МКОУ Большовская СШ

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО учи-
телей естественно – ма-
тематического цикла

СОГЛАСОВАНА

педагогическим сове-
том

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

Фролова М.А.

Протокол №1 от «17» 08
2026 г.

Протокол №1 от «17» 08
2026 г.

Стерлядников М.В.
Приказ № 77 от «20» 08
2026 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования для обучающихся с интеллектуальными
нарушениями (вариант 1) 7 класса**

По учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»

Хутор Большой, 2026 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026

(<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212300059>) 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 нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре; коррекция недостатков психофизического развития; развитие индивидуальных двигательных возможностей; создание условий для социальной адаптации.

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

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, доступными видами спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстрота, сила, ловкость и др.;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умений ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умений выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги и полный разбега»;
- совершенствование умений метания мяча (на дальность, в цель);
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умений сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и гимнастической стенке;
- совершенствование умений выполнять самостоятельно комплекс общеразвивающих упражнений;

- совершенствование умений перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различными способами (в зависимости от высоты препятствия);
- совершенствования умений передвигаться на лыжах;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика»,

«Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и

«Практический материал».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений широко используются физические упражнения с предметами и без предметов.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы школьников с нарушением интеллекта. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной или конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. В 7 классе обучающиеся продолжают знакомиться с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал), изучают их правила, участвуют в учебных играх, организованных учителем на уроках.

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе направлено на всестороннее развитие подростка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.). На уроках «Адаптивная физическая культура»

учитель

организует:

- беседы о значении физических упражнений для повышения качества здоровья, по технике безопасности во время занятий физической культурой и спортом, о видах спорта, спортивных играх и др. в соответствии с программой;
- выполнение физических упражнений на основе демонстрации их выполнения учителем;
- выполнение физических упражнений по словесной инструкции учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 7 классе.

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические сведения о физической культуре	В процессе обучения (в течение учебного года)
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры	18
	Итого	68

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- осознает себя гражданином России; демонстрирует чувство гордости за свою Родину;
- владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- демонстрирует навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.
- владеет знаниями правил безопасного, здорового образа жизни и отдельными навыками их выполнения;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, демонстрирует потребность в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта;
- имеет адекватные представления о собственных возможностях,
- владеет социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- на доступном уровне способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принимает и осваивает социальную роль обучающегося, демонстрирует (на доступном уровне) социально значимые мотивы учебной деятельности.
- проявляет уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- проявляет чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания к чувствам других людей;
- проявляет чувство гордости за успехи, достигнутые в соревнованиях различного уровня, как собственные, так и своих товарищей.

Уровни достижения

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

Предметные результаты

минимальный уровень

- имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);
- знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;
- имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;
- умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходит вразличном темпе с различными исходными положениями;
- имеет представления о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействует со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

- осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;
- умеет подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвует с сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществляет их объективное судейство;
- знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;
- знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знает правила техники выполнения двигательных действий;
- знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

На основе представлений и элементарных знаний (на доступном уровне):

- испытывает чувство гордости за свою страну;
- бережно относится к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- активно включается в общепользую социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

- вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;
- использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

Присовместной, организованной учителем деятельности:

- принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;
- обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтролю собственной деятельности;
- адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

На уроке в учебной деятельности, организованной учителем и под его контролем:

- дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

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

- использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами, явлениями и процессами.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя Выполняют ходьбу с заданиями (по инструкции учителя). Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель (сопорой на показ учителя).	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы, рассказывают о безопасном поведении во время занятий. Выполняют ходьбу совместно с упражнениями (по инструкции учителя). Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель.
2	Значение ходь-	1	Определение опти-	Рассматривают слайды	Рассматривают слайды

	быдля укрепленияздо- рья человека. Продолжительная ходьба(15-20мин)в различномтемпе изменениемшага		мального двигательногорежи- мадля своеговозраста. Выполнение продолжительнойходь- быв различномтем- пе,сохраняя правильноеположение- тела в движении.	мультимедийнойучебной презентации«Значение ходьбыдля укрепления здоровьячеловека». Выполняютпродолжи- тельную ходьбу(10-15 мин). Выполняютметаниемяча	мультимедийнойучеб- ной презентации«Значение ходьбыдля укрепления здоровьячеловека», обсужда- ют,отвечаютна вопросыучителя. Выполняют
			Метание мяча в вертикальнуюцель. Выполнениепрыжковчерез скакалку.	вертикальнуюцель(сопорой на показ учителя). Прыгают через скакалку на местевравномерномтемпе.	продолжительнуюходьбу (15-20 мин). Метают мяч в вер- тикальнуюцель. Прыгаютчерезскакалкуна месте в равномерном темпе.
3	Бег с переменной скоростью(до5мин)	1	Выполнениеупражненийв ходьбе в определенном темпе. Выполнениебегалегкои свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высотусразбегаспособом «перешагивание».	Выполняютзаданияв процессеходьбы(сопоройна показ учителя). Выполняютбегспеременной скоростью (до 4 мин). Выполняютпрыжковвысоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняютзаданияв процессе ходьбы (по инструкции учителя) Выполняютбегс переменнойскоростьюдо 5 мин. Выполняют прыжок в высотусразбегаспособом «перешагивание».

4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1	Выполнение бега на отрезке 30 м 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 высотой до 50 см. Метают мяч на дальность из-за головы через плечо с места. (с опорой на показ учителя).	Выполняют бег на отрезке 30 м с ускорением. Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Метают мяч на дальность из-за головы через плечо 4-6 шагов с разбега.
5	Бег на отрезках до 60 м	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых	Повторяют за учителем названия беговых упражнений. Выполняют различные виды ходьбы.	Повторяют за учителем названия беговых упражнений. Выполняют различные виды ходьбы.

			упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60 м.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя).. Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м - 1 раз.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (по инструкции учителя). Выполняют 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 беговых упражнений. Выполнение бега 60 м (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). Бегут на 60 м. Выполняют бросок набивного мяча снизу (с опорой на показ учителя).	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Бегут на 60 м. на время. Бросают набивной мяч различными способами (при необходимости с опорой на показ учителя)
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта.	1	Выполнение беговых упражнений. Повторение понятия «низкий старт». Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс беговых упражнений (с опорой на показ учителя). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег на дистанции 60 м.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс беговых упражнений (с опорой на показ учителя). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона,

				Выполняют бросок набивного мяча снизу (с опорой на показ учителя).	переходящего в бег на дистанции 80 м. Бросают набивной мяч различными способами (при необходимости с опорой на показ учителя)
8	Бег на среднюю дистанцию (300 м).	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега на среднюю дистанцию, распределяя свои силы. Метание мяча на дальность.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс беговых упражнений (с опорой на показ учителя). 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 беговых упражнений. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность.
Спортивные игры					
9-10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	2	Выполнение стойки баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди 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 (с опорой на показ учителя). Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста.

				Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.	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 (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.
11-12	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	Выполнение передвижений без мяча. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передач мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют передвижение без мяча. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников (с помощью учителя). Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча. Ведут мяч с обводкой условных противников. Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.

13	Ведение мяча с изменением направления	1	Выполнение ловли и передач мяча в движении в парах.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках,
----	---------------------------------------	---	---	--	---

			Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (сопоройна показ учителя). Передают мяч двумя одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом.	перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя 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	1	Выполнение передач мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Эстафета с элементами баскетбола.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (сопоройна показ учителя). Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места (после инструкции учителя). Принимают участие в эстафете.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места. Принимают участие в эстафете.
15-16	Броски мяча в корзину в движении от груди	2	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках,

			Тренировочные упражнения на подборание отскочившего мяча.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (сопоройна показ учителя). Выполняют ведение мяча с передачей. Бросают мяч в кольцо. Подбирают мяч после броска в кольцо.	перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Подбирают мяч после броска в кольцо.
17-18	Комбинации из основных элементов техники перемещения владения мячом. Учебная игра (по упрощенным правилам)	2	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 (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (сопоройна показ учителя). Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.
Гимнастика					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из	Выполняют строевые действия под шаблонный счет. Сочетают ходьбу и бег в колонне.	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне.

			колонны по одному в колонну подвана месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега (в колонне). Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.	Выполняют упражнения со скакалкой (сопорой на показ учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах (произвольным способом).	Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах, на одной ноге (произвольным способом).
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием)	1	Ориентирование в пространстве. Сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной ноге, на двух ногах.	Выполняют строевые действия подводящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук (с помощью учителя). 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 на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах, на одной ноге (произвольным способом).

21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/беге.	Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют комплекс	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют комплекс
----	---	---	--	---	---

			Выполнение упражнений на преодоление сопротивления.	упражнений на преодоление сопротивления (с порой на показ учителя, под контролем учителя).	упражнений на преодоление сопротивления (по инструкции учителя).
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение комплекса упражнений со скалкой в различных исходных положениях. Прыжки через скалку на двух ногах и на одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скалкой (с опорой на показ учителя). Прыгают через скалку на месте в равномерном темпе на двух ногах (произвольным способом).	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скалкой. Прыгают через скалку на месте в равномерном темпе на двух ногах, на одной ноге (произвольным способом).

23	Упражнения на укрепление мышц туловища,рукиног	1	Выполнениефигурной маршировки. Выполнение комплекса упражненийнаукрепление мышцтуловища,рукиног.	Выполняютфигурную маршировкузадругим обучающимися,ориентируясь на образец выполнения впередиидущего. Выполняюткомплекс упражнений (с дифференцированной помощью учителя).	Выполняютфигурную маршировку. Выполнение комплекса упражненийнаукрепление мышц туловища, рук и ног (по инструкции учителя)
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение комплекса упражненийсэлементами единоборств. Сохранениеравновесияпри движении по скамейке.	Выполняюткомплекс упражненийсопротивлением (3-5 упражнений) с опорой на показ учителя и под его контролем. Выполняютупражненияна	Выполняюткомплекс упражнений с сопротивлением. Выполняютупражненияна равновесие на скамейке: повороты с различными

				равновесиенаскамейке: поворотыс различными движениямирук,схлопками под ногой, повороты на носках,прыжки с продвижениемвперед(на полу).	движениями рук, с хлопкамиподногой, поворотынаносках, прыжкиспродвижением вперед (на полу).
--	--	--	--	--	---

25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, рук, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой (с опорой на показ учителя). Выполняют доступные упражнения на равновесие на скамейке.	Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке (с помощью учителя).
26-27	Опорный прыжок	2	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).	Выполняют опорный прыжок ног врозь через козла, коня в ширину (с помощью учителя). Преодолевают несколько препятствий.
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Переноска 2-3 набивных мячей (весом до 7-8 кг). Переноска гимнастического коня, козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Переносят 1-2 набивных мячей (весом до 5-6 кг). Переносят гимнастического коня, козла, маты на расстояние до 10 м. Выполняют наскок в стойку	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Переносят 2-3 набивных мяча (весом до 7-8 кг). Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. Выполняют опорный прыжок ноги

			ширину.	на коленях (с помощью учителя).	врозь через козла, коня в ширину (с помощью учителя).
--	--	--	---------	---------------------------------	---

29	Упражнения со скакалкой	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений точно по прыжку.	Выполняют упражнения со скакалкой (сопорой на показ учителя). Выполняют прыжковые упражнения (сопорой на показ учителя и под контролем учителя).	Выполняют упражнения со скакалкой (с опорой на инструкцию учителя). Выполняют прыжковые упражнения ((сопорой на показ учителя).
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений точно по прыжку.	Выполняют упражнения с гантелями (сопорой на показ учителя). Выполняют прыжковые упражнения (под контролем учителя).	Выполняют упражнения с гантелями (с опорой на инструкцию учителя). Выполняют прыжковые упражнения.
31-32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	2	Выполнение построения в колонну под два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну под два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну под два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.
Лыжная подготовка					
33	Техника безопасности и правила поведения на	1	Беседа о правилах обращения с лыжным	Принимают участие в беседе по технике безопасности.	Принимают участие в беседе по технике

	урокахлыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход		инвентарем и техники безопасностизанятиях лыжной подготовкой. Выполнениестроевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасностивовремя передвиженийслыжамипод рукой и на плече. Передвижениескользящим шагом по лыжне. Освоение и совершенствованиетехники одновременного бесшажногохода.	Смотрятпоказс объяснением безопасного передвижения с лыжамиподрукойинаплече. Совершают технику выполнениястроевыхкоманд иприемов. Смотрятпоказс объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняютпередвижениена лыжах.	безопасности,отвечаютна вопросы учителя о правилахобращения с лыжным инвентарем. Смотрятпоказс объяснениембезопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершают технику выполнения строевых командиприемов. Смотрятпоказс объяснениетехники одновременного бесшажного хода и выполняютпередвижение на лыжах.
34-35	Одновременный двухшажныйход	2	Совершенствованиетехники одновременногобесшажного хода на лыжах. Передвижение одновременнымбесшажным ходом. Освоение и совершенствованиетехники одновременного двухшажногохода.	Передвигаются по лыжне одновременнымбесшажным ходом. Смотрятпоказс объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняютпередвижениена лыжах. Передвигаютсядвухшажным ходом.	Передвигаютсяполыжне одновременным бесшажнымходом. Смотрятпоказс объяснениетехники одновременного двухшажного хода и выполняютпередвижение на лыжах. Передвигаются двухшажнымходом.
36-37	Поворотмахомна	2	Закреплениеспособов	Выполняютповоротмахомна	Выполняютповоротмахом

	месте		передвижения на лыжах. Выполнение поворота на лыжах.	места на лыжах (по инструкции и показу учителя). Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.	на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.
38-39	Комбинированное торможение лыжами и палками	2	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременными одновременным двухшажным ходом.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Демонстрируют комбинированное торможение лыжами и палками (с помощью учителя). Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.
40	Правильное падение при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок при прохождении спусков.	Демонстрируют комбинированное торможение лыжами и палками (с помощью учителя). Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.

41-42	Передвижение в быстром темпе на	2	Тренировочные упражнения на комбинированное	Демонстрируют комбинированное торможение	Выполняют комбинированное
-------	---------------------------------	---	---	--	---------------------------

	отрезках 40-60 м		торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.	лыжами и палками (с помощью учителя). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30-40 м.	торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40-60 м.
43-44	Передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	2	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема. Передвижение в быстром темпе на дистанции.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах (по инструкции и показу 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).
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.	Принимают участие в играх на лыжах.	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 на лыжах в игровой деятельности.	Принимают участие в играх на лыжах.	Играют в игры на лыжах.
47-48	Прохождение на лыжах от 1 до 2 км	2	Прохождение дистанции на лыжах.	Проходят дистанцию без учета времени 1 км.	Проходят дистанцию без учета времени 2 км.

Спортивные игры					
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча то одной то	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках,

	ракетки		другой стороной ракетки. Передвижение у теннисного стола, выполнение ударов со стандартных положений.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (сопоройна показ учителя). Выполняют прием передачи мяча теннисной ракеткой.	перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Выполняют прием передачи 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 (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (с опорой на показ учителя). Дифференцируют разновидности подачи.
51	Техника отбивания мяча над столом, занимая и дальше от него	1	Выполнение неправильной стойки теннисиста. Тренировка техники отбивания мяча.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс

				показ учителя). Осваивают стойку теннисиста (с опорой на показ учителя). Выполняют отбивание мяча.	общеразвивающих упражнений. Принимают правильную стойку теннисиста (с опорой на показ учителя). Выполняют отбивание мяча.
--	--	--	--	--	---

52	Правила соревнований по настольному теннису.	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Концентрирование внимания во время игры. Учебная игра в настольный теннис.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (сопорой на показ учителя). Смотрят видеоматериал по теме урока «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы по его содержанию. Принимают участие в учебной игре.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису», принимают участие в его обсуждении. Принимают участие в учебной игре.
53	Передача мяча в волейболе сверху и снизу двумя руками (на месте)	1	Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками (на месте).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (сопорой на показ учителя).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих

				Выполняютприемипередачу мячаснизуисверху, передачу двумя руками (на месте)	упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками(наместе).
54	Передачамячасверхуи снизу двумя руками (послеперемещений)	1	Совершенствованиетехники выполнения передачи мяча сверхуиснизудвумяруками (после перемещений).	Выполняютходьбувколонне по одному (на носках, на пятках). Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений(сопоройна показ учителя). Принимаютипередаютмяч сверху и снизу в парах (на месте).	Выполняют ходьбу в колоннепоодному(на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мячсверхуиснизувпарах (после перемещений).
55	Приемипередачамяча над собой сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачимячанадсобой сверхуиснизу	Выполняютходьбувколонне по одному (на носках, на пятках). Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений(сопоройна показ учителя). Выполняютприемипередачу мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют ходьбу в колоннепоодному(на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняютприемипередачумячанадсобой сверху и снизу.
56	Прыжки с места и с шагаввысотуивдлину	1	Сочетаниеработырук, ногв прыжках у сетки.	Выполняютходьбувколонне по одному (на носках, на	Выполняют ходьбу в колоннепоодному(на

	(2-3сериипрыжковпо 5-10прыжковзаурок)		Закрепление правил пе- реходапоплощадке. Учебнаяигравволейбол, выполнение игровых действийсоблюдением правил игры.	пятках). Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений(сопоройна показ учителя). Прыгаютвверхсместаис шага, у сетки (1-2 серии прыжковпо5-6прыжковза урок). Выполняют переход по площадке(спомощьюипод руководством учителя). Принимаютучастиевучебной игре.	носках, на пятках, пе- рекатомспяткина носок, с выпадом). Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Прыгаютвверхсместаис шага, у сетки. Выполняютпереходпо площадке (при необходимостиспомощью учителя). Принимаютучастиев учебной игре.
Легкаяатлетика					

57	Бегнакороткую дистанцию.	1	Выполнение ходьбы группами(наперегонки). Выполнениебегаcвысокого старта. Выполнение перепрыгиваниячерез набивные мячи. Выполнениеметаниямячав пол на дальность отскока.	Выполняютходьбугруппами. Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений(сопоройна показ учителя). Выполняютбегcвысокого старта. Перепрыгиваютчерез набивныемячи(расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Метаютмячвполна дальность отскока.	Выполняют ходьбу группами(наперегонки). Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняютэстафетный бег (по кругу 60 м) с правильнойпередачей эстафетной палочки. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние80-100см, длина5 метров). Выполняютметаниемячав пол на дальность отскока.
----	--------------------------	---	--	---	--

58	Бег на среднюю дистанцию(400м)	1	Выполнение ходьбы на отрезкахот100до200м. Выполнение бега на среднююдистанцию. Выполнениеметаниямалого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Проходятотрезкиот100до 200 м. Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений(сопоройна показ учителя). Выполняюткроссовыйбегна дистанцию (300 м). Выполняютметаниемалого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Проходятотрезкидо200м. Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняюткроссовыйбег на дистанцию 400 м. Метаютмалыймячна дальность с 3 шагов разбега(коридор10м).
----	--------------------------------	---	---	--	--

59-60	Прыжок в длину с полного разбега	2	Выполнение бега 60 м с ускорением (на время). Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжка в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Метание на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (сопоройна показ учителя). Бегут 60 м с ускорением (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).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).
61	Толкание набивного мяча (весом до 2-3 кг) с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжка в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Толкание набивного мяча на дальность.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (сопоройна показ учителя). Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча

				мяча (весом до 2 кг). Толкают набивной мяч (весом до 2 кг) с помощью учителя.	(весом до 2 кг). Толкают набивной мяч (весом до 3 кг).
--	--	--	--	--	---

62-63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	2	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз за урок), на 60 м (3 раза). Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (сопоройна показ учителя). Бегут на дистанцию 40 м (2-4 раза за урок), на 60 м (1 раз). Метают малый мяч на дальность с места (коридор 10 м).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут на дистанцию 40 м (3-6 раз за урок), на 60 м (3 раза). Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).
64-65	Ходьба (15-20 мин) в различном темпе	2	Ходьба на скорость (15-20 мин) в различном темпе. Прыжок в длину с полного разбега. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (сопоройна показ учителя). Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе. Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Метают малый мяч на дальность с места (коридор 10 м).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость (15-20 мин) в различном темпе. Прыгают в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).
66-67	Эстафета 4*60 м	2	Выполнение беговых упражнений. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (сопоройна показ учителя). Демонстрируют выполнение	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения.

			Выполнениеэстафетного бега.	беговыхупражнений. Выполняютэстафетныйбег(с этапами до 30 м).	Пробегаютэстафету(4*60 м).
68	Кроссовыйбегдо2000 м	1	Выполнениебеговых упражнений. Тактикабеганадлинную дистанцию.	Демонстрируютвыполнение с беговых упражнений. Бегуткросснадистанции1,5 км.	Выполняютбеговые упражнения. Бегуткросснадистанции2 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 технике 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 качества. Коррекционно-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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорты, докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация	Беседа о правилах техники	Слушают инструктаж о правилах	Слушают инструктаж о правилах

знаний.Мотивация к учебной деятельности	безопасностизанятияхлегкой атлетикой	поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы одно-сложно	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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техникибезопасностизанятиях 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»

Урок2

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Мячи,скакалки,музыкальноесопровождение
Типурока	Урокоткрытияновыхзнаний

Тема	Значение ходьбы для укрепления здоровья. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага
------	---

	изменением шага		
Цель	Освоение ходьбы в различном темпе с изменением шага		
Задачи	Коррекционно-образовательные: обучить технике ходьбы 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 в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестройки в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на образец
3. Открытие «нового» знания	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека»	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека»

4. Первичное закрепление материала	1.Выполнениепродолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.2.Метание мяча в вертикальную в цель.3. Выполнениепрыжковчерез	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	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
------------------------------------	--	---	--

	скакалку	равномерном темпе по показу учителя	равномерном темпе
5. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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

Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)
Тема	Бегпеременнойскоростьюдо5мин
Цель	Формированиезнанияоразновидностяхбегаиходьбы.
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать знания о разновидностях бега и ходьбы.Коррекционно-развивающие: закрепить навык выполнения низкого старта, технику стартового разгона ифиниширования, развивать скоростно- силовые качестваКоррекционно- воспитательные: воспитывать чувство коллективизма.
Этапыурока	Содержаниедеятельности

	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия 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 попоказу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения ипере-строения 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 выполнении	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»

Урок4

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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики сопорой на

		опорой на зрительный образец и подсказки учителя	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 дальностьиз-за головы через плечо	1. Выполняют бег на отрезке 30 м безускорения. 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 выполнении	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	Оцениваютрезультатсвоей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельностиустноввидеупражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок5

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7
Материаль-но-техническое	Фишки,конусы,музыкальноесопровождение

обеспечение	
Типурока	Урокоткрытияновыхзнаний

Тема	Бегнаотрезкахдо60м.Беговыеупражнения		
Цель	Обучениетехникивыполненияразбега		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучить техники выполнения разбега.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
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 учебнойдеятельности	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 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 ходьбызадругимиобучающимися, ориентируясь на их образец	Выполняют ходьбу ссочетанием разновидности ходьбы
4. Первичное закрепление материала	1.Выполнение беговых упражнений.2.Выполнение быстрогобега наотрезке 60м	1. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. 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 до60 м - 2-3 раза

5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить названия беговых упражнений	Совместнородителемповторяют 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

Урок6

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7

Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы, набивные мячи (2-3 кг), 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	Приветствие. Ознакомление с	Приветствуют учителя. Одеваются самостоятельно или с помощью	

этап	построением парами	педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на образец

3. Открытие «нового» знания	Определение названия мяча, какие- качества развивают упражнения с этим мячом	Рассматривают наглядно- демонстрационные материалы по теме урока	Рассматривают наглядно- демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и выступают в беседу
4. Первичное закрепление материала	1.Выполнение специально- беговых упражнений.2.Выполнение бега 60м с ускорением за 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 выполнении	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

Урок7

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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на

		подсказки учителя	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 обще-развивающих 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 обще-развивающих 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 выполнении	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

Материаль- но- 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: наличия 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 комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образ и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс 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 выполнении	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: наличия 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 комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс 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 навстречудругдругу.3.Выполнение ведения мяча на месте и в движении	1. Отрабатывают стойкубаскетболиста.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 рукойна месте и в движении шагом	1.Отрабатывают стойкубаскетболиста.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 рукойна месте и в движении шагом
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение ведения мяча на месте и в движении	Совместнородителемвыполняют ведение мяча на месте и в движении	Самостоятельно выполняют ведение мяча на месте и в движении
5. Рефлексия(подведениеитога)	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»

Урок10

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестройки в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение	1. Выполнение	1. Отрабатывают стойку	1. Отрабатывают стойку

изученного в систему знаний	стойкибаскетболиста.2.Передачимяча двумя руками от груди с шагом навстречу другдругу.3.Выполнение ведения мяча на месте и в движении	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.Ведутмячоднойрукой на месте и в движении шагом	баскетболиста.2.Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумярукамиотгрудивпарах(на основе образца учителя).3.Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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 деятельностисопоройнавопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок11

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Мячи,музыкальноесопровождение

Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)
Тема	Ведениемячасобводкойпрепятствий
Цель	Формированиенавыкаведениямячасобводкойпрепятствий

Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике ведения мяча с обводкой препятствий.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
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. Актуализациязнаний.Мотивациякучебнойдеятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утреннейгимнастики	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 утреннейгимнастики 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 выполнении	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

Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)		
Тема	Ведениемячасобводкойпрепятствий		
Цель	Формированиенавыкаведениямячасобводкойпрепятствий		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике ведения мяча с обводкой препятствий.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
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 кучебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утреннейгимнастики	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 утреннейгимнастики 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 выполнении	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	Мячи, музыкальное сопровождение

обеспечение	
-------------	--

Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)		
Тема	Ведениемячасизменениемнаправленияшагомибегом		
Цель	Формированиенавыкаведениямячасизменениемнаправленияшагомибегом		
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.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
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. Актуализациязнаний.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 комплексаутреннейгимнастикис опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения ипере-строения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение ловли ипередачи 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 однойрукой на месте, в движении шагом
4. Информация о	Инструктаж о выполнении	Совместно с родителем	Самостоятельно выполняют

домашнем задании, о его выполнении	домашнего задания: выполнение ведения мяча одной рукой	выполняют ведение мяча одной рукой	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 снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола		
Цель	Обучение технике броска мяча по корзине снизу 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 учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс 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, демонстрация 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 выполнения 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 выполнении	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	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

		вопросы учителя	
--	--	-----------------	--

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 технике 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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. 2.	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают

учебной деятельности	Выполняют комплекс утренней гимнастики	комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	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 подбор 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 выполнении	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 отскокившего 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: наличия 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 комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс 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 подбор 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, 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	Оценивают результат своей деятельности устно в виде

		вопросы учителя	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 владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам
Цель	Обучение технике перемещений и владения мячом.

Задачи	Коррекционно-образовательные: совершенствовать технику перемещений и владения мячом.Коррекционно-развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно-воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1. Организационныйэтап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных отзанятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация	1. Выполнение построения в шеренгу и	1. Выполняют построение по	1.Выполняютпостроения

знаний.Мотивация к учебнойдеятельности	сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастикис опорой на зрительный образеци подсказки учителя	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 набивными мячами.2.Ведут, бросают мяч.3.Подбирают мяч в процессе учебной игры

4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания:выполнение комплекса гимнастики	Совместно с родителем выполняют комплекс гимнастики	Самостоятельно выполняют комплекс гимнастики
5. Рефлексия(подведение итогов)	Подведениеитогов,оценкадеятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своейдеятельностиустнов виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок18

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Набивныемячи,музыкальноесопровождение

Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)
Тема	Комбинацииизосновныхэлементовтехники перемещенийивладении мячом.Учебнаяиграпо упрощенным правилам
Цель	Обучениетехникиперемещенийивладениимячом.
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику перемещений и владении мячом.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.

Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1. Организационный этап	Приветствиеучителя.Проверкаготовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализациязнаний.Мотивация к учебнойдеятельности	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 и перестроения 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 выполнении	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 качества. Коррекционно-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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация учебной деятельности	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорныхощерений	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 сочетания 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 шадящий 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 выполнении	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, деятельность обучающихся	оценка	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 учебной	1. Выполнение построения шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполнение общеразвивающих	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют практические задания	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют практические

деятельности	упражнений	заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	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 шадающий 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 выполнении	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»
---------------------------------	--	--	---

Урок21

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Скамейка,музыкальноесопровождение
Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)

Тема	Упражнениянапреодолениесопротивления		
Цель	Формированиезнанийвыполнениятехникиупражненийнапреодолениесопротивления.		
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.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	

		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполнение обще-развивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения и перестроения 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 шадающий счёт. 2. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. 3. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления меньшее количество раз	1. Выполняют строевые команды и действия. 2. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. 3. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления

4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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, деятельность обучающихся	оценка	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»
---------------------------------	---	--------	--	---

Урок23

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Маты,музыкальноесопровождение		
Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)		
Тема	Упражнениянаукреплениемышцтуловища,рукиног		
Цель	Укреплениемышцрук,ног,туловищачезприменениеигровыхформ.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать знания выполнения техники упражнений на мышцы рук, ног, туловища.Коррекционно-развивающие:способствовать укреплениюопорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1. Организационный	Приветствиеучителя.Проверка	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку.	

этап	готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу 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 и перестроения 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 выполнении	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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный дает 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. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют практические задания с заданными 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 выполнении	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»
---------------------------------	--	--	---

Урок25

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Гимнастическиепалки,гимнастическаякамейка

Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)		
Тема	Упражнениясгимнастическимипалками		
Цель	Совершенствованиеумениявыполнятьупражнениясгимнастическимипалками.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать умения выполнять упражнения с гимнастическими палками.Коррекционно-развивающие:развиватькоординациюдвижений.Коррекционно-воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень

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. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение согласования движения палки с движениями туловища, ног. 2. Выполнение составления 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	Инструктаж о выполнении	Совместно с родителем выполняют	Самостоятельно выполняют

домашнее задание, о его выполнении	домашнего задания: выполнение комплекса упражнений	комплекс упражнений	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 прыжок 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	Приветствие учителя.	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку.	

этап	Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Приветствуют учителя
------	---	----------------------

2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и с дачей рапорта. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение прыжка согнутой 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 выполнении	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 прыжок 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: наличия 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 с дачей рапорта. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
--	--	---	---

3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение прыжка согнутой 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 выполнении	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: наличия 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. 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 и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют практические задания с заданными 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 м. 3. 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 выполнении	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»
			интересно»

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 в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполнение общеразвивающих	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют практические задания заданными параметрами	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют

	упражнений	(составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений со скакалкой	Совместно с родителем выполняют упражнения со скакалкой	Самостоятельно выполняют упражнения 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: наличия 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. 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 построение и перестроения 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 выполнении	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, оценка	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

(подведение итогов)	деятельности обучающихся	деятельности с опорой на вопросы учителя	деятельности учащихся 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-временной дифференцировки 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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация	1. Выполнение построения в шеренгу	1. Выполняют построение по	1. Выполняют построения

знаний. Мотивация к учебной деятельности	и сдача рапорта. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений	показу учителя. 2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	и перестроения 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 выполнении	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-временной дифференцировки 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: наличие спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)

3.	Включение	1.Выполнение построения в колонну	1. Выполняют построение в	1. Выполняют построение в
изученного в систему знаний	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	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	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 выполнении	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 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	Инструктаж о выполнении	Совместно с родителем	Самостоятельно выполняют

домашнем задании, о его выполнении	домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	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»

Урок34

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи,лыжныепалки		
Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)		
Тема	Одновременныйдвухшажныйход		
Цель	освоениетехниkipередвижениядвухшажныйходом.		
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.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1.Организационный	Приветствие учителя. Проверка	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку.	

этап	готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Приветствуютучителя
------	--	---------------------

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 объяснением 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 объяснением 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 выполнении	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»

Урок35

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 двухшажным 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 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 одновременно-го 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

Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)		
Тема	Поворотмахомнаместе		
Цель	обучениеповоротаммахомнаместе.		
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.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
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 кучебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплексаутреннейгимнастики.	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 передвижения 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 показу учителя.	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.Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности	
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация 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 выполнении	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	Оценивают результат своей деятельности устно в виде

		учителя	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: наличия 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 слышами. 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 выполнении	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»

Урок40

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7

Материально-техническое обеспечение	Лыжи,лыжныепалки
-------------------------------------	------------------

Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)		
Тема	Обучениеправильномупадениюприпрохождениииспусков		
Цель	овладениетехникойправильногопаденияприпрохождениииспусков		
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.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1. Организационныйэтап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализациязнаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплексатренированной 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 изученноговсистему	1.Выполнение способа торможения на	1. Осваивают комбинированное торможениелыжамиипалками	1. Выполняют комбинированное торможение лыжами и

знаний	лыжах.2.Освоение техники падения на бок	(повозможности).2.Выполняют спуски в средней стойке	палками.2.Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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 деятельностиустновидеупражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок40

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Лыжи,лыжныепалки
Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)
Тема	Комбинированноеторможениелыжамиипалками
Цель	совершенствованиетехникиторможениялыжамиипалками.
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.

Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебнойдеятельности	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 выполнении	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.

Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивнойформыиобуви,	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	освобожденныхотзанятия		
2. Актуализациязнаний.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 утреннейгимнастикиориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образецвыполнения 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. Выполняюткомбинированное торможениелыжамиипалками. 2.Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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»
---------------------------------	--	--	---

Урок42

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Лыжи,лыжныепалки
Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)

Тема	Повторнопередвижениевбыстромтемпераотрезках40-60м		
Цель	совершенствованиетехникибеганакороткиедистанцииналыжах.		
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.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень

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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в комбинированном торможении	Совместно с родителем: упражняются в комбинированном торможении на лыжах	Самостоятельно выполняют упражняются в комбинированном торможении

	на лыжах		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 короткой 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: наличия спортивной формы и обуви,	Дежурный дает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	освобожденных от занятия	
--	--------------------------	--

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 отрезков на время от 100-150м (девочки-1 раз, мальчики-2 раза)	1. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. 2. Проходят на скорость отрезков на время от 100-150м (девочки-3-5 раз, мальчики-5-7 раз)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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

Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)		
Тема	Повторноепередвижениевбыстромтемпепокругу100-150м		
Цель	совершенствованиетехникибеганакороткиедистанцииналыжах.		
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.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурныйсдаетрапортидокладываетоготовностиуроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализациязнаний.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 образецвыполнения 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 скоростьотрезокнавремяот100-150м(девочки-1раз,мальчики-2раза)	1. Выполняют поворот махом на месте на лыжах.2.Проходят на скорость отрезок на время от 100-150м(девочки-3-5раз, мальчики-5-7раз)
--	---	--	---

4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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»

Урок45

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Лыжи,лыжныепалки
Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)
Тема	Игрыналыжах:«Пятнашкипростые»,«Самыйметкий»
Цель	формированиеличностиучащегосянаосновефизическойдеятельности.

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.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1. Организационный	Приветствиеучителя.Проверка	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку.	

этап	готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Приветствуютучителя	
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 утреннейгимнастикиориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образецвыполнения 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.Играютвигрыналыжах(по возможности)	1.Играютвигрыналыжах
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнегозадания: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: наличия 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	Инструктаж о выполнении домашнего задания:	Совместно с родителем: упражняются в одевании лыжного	Самостоятельно выполняют упражняются в одевание

его выполнению	упражняться в одевание лыжного инвентаря	инвентаря	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»

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 1 до 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	Приветствие учителя. Проверка	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку.	

этап	готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	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 лыжную колонну 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 без учета времени 2 км
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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 1 до 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: наличия 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	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.

			ля.
--	--	--	-----

		инвентарь с помощью учителя.3. Проходят дистанцию без учета времени 1 км	2. Одевают лыжный инвентарь. 3. Проходят дистанцию без учета времени 2 км
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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 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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестройки в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс 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. Дифференцирование 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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие координации	Совместно с родителем: выполняют упражнения 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: наличия 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 и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение	1. Определение названия	1. Выполняют правильную стойку	1. Выполняют правильную стойку

изученного в систему знаний	подачи. 2. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	теннисиста и подачу мяча (по возможности). 2. Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	теннисиста и подачу мяча. 2. Дифференцируют разновидности подач
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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
Материаль- но- 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: наличия 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 комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс 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 выполнении	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 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: наличия 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 комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение	1. Ознакомление с правилами	1. Рассматривают видеоматериал по	1. Рассматривают видеоматериал

изученного в систему знаний	соревнований по настольному теннису.2.Одиночная игра	теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.2.Играют в одиночные игры (по возможности)	потеме«Правиласоревнований по настольному теннису».2.Играютв одиночные игры
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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.

Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1.Организационныйэтап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличииспортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурныйсдаетрапортидокладываетоготовностиуроку.Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивациякучебной 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 и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастикис опоройнаобразец
3. Включение изученного всистему знаний	1.Ознакомление с основными стойками волейболиста.2.Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мячасверху, 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 устены 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(повозможности).3.Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.4.Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после показаучителя.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 выполнении	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	

		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1.Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурныйсдаетрапортидокладываетоготовностиуроку. Приветствуют учителя	

2. Актуализация знаний.Мотивация кучебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1.Выполняютпостроениепо 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 всистему 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(повозможности). 3.Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.4. Принимают и передаютмячсверхуиснизу в парах на месте	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после показаучителя.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 выполнении	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	Приемы передачи 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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс 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 выполнении	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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает готовность 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 комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построение и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1. Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. 2. Закрепление правил перехода по площадке. 3. Выполнение игровых 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 Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение	Совместно с родителем: выполняют упражнение на	Самостоятельно выполняют упражнение на развитие
-----------------------------------	---	--	---

его выполнению	упражнений на развитие координации	развитие координации	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 короткую дистанцию 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	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

этап	спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия		
2. Актуализация знаний. Мотивация 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 и перестроения 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 80-100 см, 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 80-100 см, 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 выполнении	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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает готовность 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 комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение	1. Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до	1. Проходят отрезки от 100	1. Проходят отрезки от 100 до

изученного в систему знаний	200 м. 2. Выполнение бега на среднюю дистанцию. 3. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	до 200 м. 2. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200 м. 3. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	200 м. 2. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м. 3. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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 отталкиванию Коррекционно-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: наличия 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 и перестроения 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 выполнении	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»
			интересно»

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 отталкиванию Коррекционно-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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. 2.	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют	1. Выполняют построение и перестроения в шеренгу, сдают

учебной деятельности	Выполняют комплекс утренней гимнастики	комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	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 выполнении	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	совершенствованиеосвоенныхдвигательныхдействийпривыполнениитехникиметаниянабивного 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.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализациязнаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.2. Выполняюткомплексутренней гимнастики	1. Выполняют построение попоказу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения ипере-строения 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 прыжковв 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 сполного разбега.2.Толкают набивной мяч весом до 3 кг

4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение прыжков в длину	Совместно 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 метания теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.
Задачи	Коррекционно-образовательные: закреплять технику метания 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: наличия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия		
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 построение и перестроения 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 раз) за урок, на 60 м – 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 раз) за урок, на 40 м – 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 раз) за урок, на 30 м – 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 выполнении	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»
---------------------------------	--	--	---

Урок63

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7

Материально-техническое обеспечение	Музыкальноесопровождение,теннисныемячи		
Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)		
Тема	Метаниетеннисногомячанадальностьсполногоразбегапокоридору10м		
Цель	освоениетехникиметаниетеннисногомячанадальностьсполногоразбегапокоридору10м.		
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, координационныхи силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень

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 комплекс утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему	1. Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3	1. Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раз) за	1. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 30 м – 3 раз.

знаний	2. Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. 3. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	урок, на 40 м – 1 раз. 2. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	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 выполнении	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»

Урок64

Предмет	Адаптивнаяфизическаякультура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Музыкальноесопровождение,мячи
Типурока	Уроксистематизациизнаний(общеметодологическойнаправленности)
Тема	Ходьбанаскорость15-20мин.вразличномтемпесизменениемшага
Цель	освоениетехникиходьбынаскорость15-20мин.вразличномтемпесизменениемшага.
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.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1. Организационный этап	Приветствиеучителя.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 и перестроения 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 выполнении	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: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация	1. Выполнение построения	1. Выполняют построение по	1. Выполняют построения

знаний. Мотивация к учебной деятельности	в шеренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	показу учителя. 2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	и перестроения 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 выполнении	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.		
Этапыурока	Содержаниедеятельности		
	Деятельностьучителя	Деятельностьобучающихся	
		Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденныхотзанятия	Дежурныйсдаётрапортидокладываетоготовностикуро- ку.Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1.Выполнениепостроениявшеренгу 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 30м	1. Выполняют специально- беговые упражнения. 2.Пробегаютэстафету(4*60 м)
4. Информация о домашнем задании,его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различномтемпе	Самостоятельноупражняютсяв 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: наличия	Дежурныйсдаётрапортидокладываетоготовностикуро-ку.Приветствуют учителя
-------------------------	---	--

	спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия		
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 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 техники передачи эстафетной палочки, выполнение эстафетного бега	1. Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. 2.Выполняют эстафетный бег с этапами до 30м	1. Выполняют специально-беговые упражнения. 2.Пробегают эстафету(4*60 м)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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»

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	5
Материаль- но- техническое	Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки

обеспечение			
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 дистанции Коррекционно-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: наличие спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный дает 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 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. 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	Инструктаж о выполнении	Совместно с родителем:	Самостоятельно упражняются

домашнем задании, о его выполнении	домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе	упражняются в ходьбе в различном темпе	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»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российская электронная школа (РЭШ) — интерактивные уроки.
2. Библиотека цифрового образовательного контента (ЦОК) — материалы, проверенные экспертами.