Приложение к
адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с УО (ИН) вариант 1

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

учебного предмета: «Физическая культура»
для обучающихся 7 класса

х. Малотомацкий 2026 г.

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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

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

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

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

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

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

– формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

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

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

– совершенствование умения перелезать через препятствие и

подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

– совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

– формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

I. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

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

− самостоятельное выполнение упражнений;

− занятия в тренирующем режиме;

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

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

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

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

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

– воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;

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

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

Предметные результаты

минимальный уровень

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

• выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

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

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

• уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

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

достаточный уровень

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

• выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

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

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

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

• участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

• знать спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

• знать правила техники выполнения двигательных действий;

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

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

Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):

Личностные учебные действия:

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

• испытывать чувство гордости за свою страну;

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

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

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

• активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

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

Коммуникативные учебные действия:

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

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

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

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

Регулятивные учебные действия:

В организованной взрослым деятельности при незначительной помощи может:

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

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

• осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

• обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

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

Познавательные учебные действия:

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

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

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

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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темапредмета	Кол-во часов	Программноесодержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 8 часов					
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до

			задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1	Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча

					из различных исходных положений
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м

					(девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность
Спортивные игры – 10 часов					
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением	1			

	вперед				
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1			
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс

	места. Эстафеты с элементами баскетбола		Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола	упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбиранию мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1			
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают,	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными

	упрощенным правилам		броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам				
Гимнастика - 14 часов					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по

	равновесие		перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление	Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча

			мышц туловища, рук и ног	на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
27	Опорный прыжок	1			
28	Упражнения для	1	Переноска 2- 3 набивных мячей	Выполняют наскок в стойку на	Выполняют опорный

	формирования правильной осанки		весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
29	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой

				количество повторений	
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			
Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
34	Одновременный двухшажный ход	1	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного

					двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах
35	Одновременный двухшажный ход	1			
36	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
37	Поворот махом на месте	1			
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
39	Комбинированное торможение	1			

	лыжами и палками				
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1			
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
44	Повторное передвижение в быстром темпе по	1			

	кругу 100-150 м				
45	Игры на лыжах: « Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			
Спортивные игры- 8 часов					
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов

50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры
53	Передача мяча	1	Закрепление техники передачи	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в

	сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе		мяча сверху и снизу двумя руками на месте	по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход

				по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	по площадке, играют в учебную игру
Легкая атлетика – 12 часов					
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)

59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
60	Прыжок в длину с полного разбега	1			
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
63	Метание теннисного	1			

	мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м				
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шагаВыполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1			
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
67	Эстафета 4*60 м	1			
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км

IV. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Урок 1

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Мультимедийная презентация, мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя		
Цель	Усвоение обучающимися техники безопасности на уроках легкой атлетики.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: научить обучающихся соблюдать технику безопасности на уроках легкой атлетики.Коррекционно- развивающие: закрепить навык выполнения низкого старта, технику стартового разгона и финиширования, развивать скоростно- силовые качестваКоррекционно-воспитательные: воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация	Беседа о правилах техники	Слушают инструктаж о правилах	Слушают инструктаж о правилах

знаний.Мотивация к учебной деятельности	безопасности на занятиях легкой атлетикой	поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно	поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.2. Преодоление полосы препятствий.3. Метание мяча в вертикальную цель	1. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.2. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).3. Выполняют метание мяча в вертикальную цель	1. Выполняют ходьбу с заданиями.2. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).3. Выполняют метание мяча в вертикальную цель
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	Совместно с родителем повторяют технику безопасности на занятиях легкой атлетикой	Самостоятельно повторяют технику безопасности на занятиях легкой атлетикой
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 2

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Мячи, скакалки, музыкальное сопровождение
Тип урока	Урок открытия новых знаний

Тема	Значение ходьбы для укрепления здоровья. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага		
Цель	Освоение ходьба в различном темпе с изменением шага		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучить технике ходьба в различном темпе с изменением шага.Коррекционно- развивающие: способствовать развитию скоростно-силовых качеств, быстроты, координации.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение попоказу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Открытие «нового» знания	Определение оптимального двигательного режима для своеговозраста, его виды	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека»	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека»
4. Первичное закрепление материала	1. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.2. Метание мяча	1. Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.2. Выполняют метание мяча в	1. Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.2. Выполняют метание мяча

	в вертикальную в цель.3. Выполнение прыжков через скакалку	вертикальную цель.3. Выполняют прыжки через скакалку на месте равномерном темпе по показу учителя	в вертикальную цель.3. Выполняют прыжки через скакалку на месте равномерном темпе
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить значение ходьбы для укрепления здоровья человека	Совместно с родителем повторяют значение ходьбы для укрепления здоровья человека	Самостоятельно повторяют значение ходьбы для укрепления здоровья человека
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок 3

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Мультимедийная презентация, мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Бег с переменной скоростью до 5 мин
Цель	Формирование знания о разновидностях бега и ходьбы.
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать знания о разновидностях бега и ходьбы.Коррекционно-развивающие: закрепить навык выполнения низкого старта, технику стартового разгона и финиширования, развивать скоростно- силовые качестваКоррекционно- воспитательные: воспитывать

	чувство коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение попоказу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение ходьбы с заданиями. 2.Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. 3.Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1.Выполняют ходьбу с заданиями.2.Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.3.Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1. Выполняют ходьбу с заданиями.2.Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. 3.Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в выполнение ходьбы легко и свободно не задерживая дыхания	Совместно с родителем упражняются в выполнение ходьбы легко и свободно не задерживая дыхания	Самостоятельно упражняются в выполнение ходьбы легко и свободно не задерживая дыхания
5. Рефлексия	Подведение итогов, оценка	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

(подведение итогов)	деятельности обучающихся	деятельности с опорой на вопросы учителя	деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 4

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Мультимедийная презентация, мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см		
Цель	Формирование осанки, координации движений, укреплению всех мышечных групп.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать умение запрыгивать на препятствие высотой до 50-60 см.Коррекционно- развивающие: развивать внимание, общую моторику, уметь согласовывать движения с текстом.Коррекционно- воспитательные: воспитывать мотивацию к обучению.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация	1. Выполнение построения вшеренгу	1. Выполняют построение	1. Выполняют построения

знаний.Мотивация к учебной деятельности	и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	попоказу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением.2.Выполнение запрыгивания на препятствие.3.Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	1. Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. 2.Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.3. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	1.Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением.2.Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.3.Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в запрыгивание на препятствие	Совместно с родителем упражняются в запрыгивание на препятствие	Самостоятельно упражняются в запрыгивание на препятствие
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 5

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое	Фишки, конусы, музыкальное сопровождение

обеспечение			
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения		
Цель	Обучение техники выполнения разбега		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучить техники выполнения разбега.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Открытие «нового» знания	Освоение названий беговыхупражнений и последовательность их выполнения	Выполняют различныевиды ходьбы за другимиобучающимися, ориентируясь на их образец	Выполняют ходьбу ссочетанием разновидности ходьбы
4. Первичное закрепление материала	1.Выполнение беговых упражнений.2.Выполнение быстрого бега на отрезке 60м	1. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 2.Выполняют специально -	1. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.2.Выполняют

		беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз	специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м - 2-3 раза
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить названия беговых упражнений	Совместно с родителем повторяют названия беговых упражнений	Самостоятельно повторяют названия беговых упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок 6

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы, набивные мячи(2-3кг), наглядно- демонстрационные материалы
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову
Цель	Развитие физических качеств посредством метания набивного мяча
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику метания набивного мяча.Коррекционно-развивающие: развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, гибкость.Коррекционно-воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Открытие «нового» знания	Определение названия мяча, какиекачества развивают упражнения сэтим мячом	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока	Рассматриваютнаглядно-демонстрационныематериалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу
4. Первичное закрепление материала	1.Выполнение специально- беговых упражнений.2.Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. 3.Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность	1. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).2.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 3.Выполняют метание набивного мяча снизу	1. Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках).2.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.3.Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить качества, которые развивают упражнения с набивным мячом	Совместно с родителем повторяют качества, которые развивают упражнения с набивным мячом	Самостоятельно повторяют качества, которые развивают упражнения с набивным мячом

6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок 7

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Мультимедийная презентация, мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта		
Цель	Закрепление техники бега на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить технику бега на короткую дистанцию (60-80 м) выполнения низкого старта.Коррекционно- развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение специально-беговых упражнений.2.Освоение понятия низкий старт. 3.Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.4. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	1.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).2.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.3.Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.4.Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	1. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).2.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.3.Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.4.Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в выполнение специально- беговых упражнений	Совместно с родителем упражняются в выполнение специально- беговых упражнений	Самостоятельно упражняются в выполнение специально- беговых упражнений
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 8

Предмет	Адаптивная физическая культура

Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Мячи, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Бег на средние дистанции (300 м)		
Цель	Формирование умения выполнять бег на средние дистанции.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнения бега на среднюю дистанцию.Коррекционно- развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение	1.Выполнение специальных беговых	1.Выполняют специальные	1. Выполняют специальные

изученного в систему знаний	упражнений.2.Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.3.Метание мяча на дальность	беговые упражнения. 2.Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). 3.Метают мяч на дальность	беговые упражнения. 2.Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики).3.Метают мяч на дальность
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение специальных беговых упражнений	Совместно с родителем выполняют специальные беговые упражнения.	Самостоятельно выполняют специальные беговые упражнения.
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 9

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Мячи, музыкальное сопровождение
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
Цель	Формирование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучить передаче мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.Коррекционно- развивающие: корригировать внимание, развивать зрительное и слуховое восприятие, мелкую моторику кистей рук, ориентировку в пространстве.Коррекционно- воспитательные:

	воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение стойки баскетболиста.2.Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. 3.Выполнение ведения мяча на месте и в движении	1. Отрабатывают стойку баскетболиста.2.Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя).3.Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом	1.Отрабатывают стойку баскетболиста.2.Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).3.Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение ведения мяча на месте и в движении	Совместно с родителем выполняют ведение мяча на месте и в движении	Самостоятельно выполняют ведение мяча на месте и в движении
5. Рефлексия	Подведение итогов, оценка	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

(подведение итогов)	деятельности обучающихся	деятельности с опорой на вопросы учителя	деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 10

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Мячи, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		
Цель	Формирование техники передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучить передаче мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.Коррекционно- развивающие: корригировать внимание, развивать зрительное и слуховое восприятие, мелкую моторику кистей рук, ориентировку в пространстве.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, выдержку и самообладание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение стойкибаскетболиста.2.Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. 3.Выполнение ведения мяча на месте и в движении	1. Отрабатывают стойку баскетболиста.2.Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя).3.Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом	1.Отрабатывают стойку баскетболиста.2.Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).3.Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение ведения мяча на месте и в движении	Совместно с родителем выполняют ведение мяча на месте и в движении	Самостоятельно выполняют ведение мяча на месте и в движении
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 11

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-	Мячи, музыкальное сопровождение

техническое обеспечение			
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Ведение мяча с обводкой препятствий		
Цель	Формирование навыка ведение мяча с обводкой препятствий		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике ведения мяча с обводкой препятствий.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.2.Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. 3.Выполнение передачи мяча	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	1. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. 2.Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.3. Выполняют

	двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	продвижением вперед	передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса упражнений	Совместно с родителем выполняют комплекс упражнений	Самостоятельно выполняют комплекс упражнений
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 12

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Мячи, музыкальное сопровождение
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Ведение мяча с обводкой препятствий
Цель	Формирование навыка ведение мяча с обводкой препятствий
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике ведения мяча с обводкой препятствий.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.2.Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. 3.Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1.Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.2.Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.3.Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. 2.Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.3. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса упражнений	Совместно с родителем выполняют комплекс упражнений	Самостоятельно выполняют комплекс упражнений
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 13

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Мячи, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом		
Цель	Формирование навыка ведение мяча с изменением направления шагом и бегом		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике ведения мяча с изменением направления шагом и бегом.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплину, исполнительность.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение	1. Выполнение ловли и	1. Передают мяч двумя и одной	1. Передают мяч двумя и одной

изученного в систему знаний	передачи мяча в движении в парах. 2.Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	рукой в парах на месте. 2.Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	рукой в парах, тройках в движении.2.Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение ведения мяча одной рукой	Совместно с родителем выполняют ведение мяча одной рукой	Самостоятельно выполняют ведение мяча одной рукой
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 14

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Фишки, конусы, мячи
Тип урока	Урок открытия новых знаний
Тема	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола
Цель	Обучение техники броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие. Ознакомление с построением парами	Приветствуют учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Строятся парами под контролем учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Открытие «нового» знания	Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места
4. Первичное закрепление материала	1. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. 2.Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	1. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы.2. Выполняют передачу мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении с опорой на образец	1. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя.2. Выполняют передачу мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении
5. Информация о домашнем задании, о	Инструктаж о выполнении домашнего задания:	Совместно с родителем закрепляют технику броска мяча по корзине	Самостоятельно закрепляют технику броска мяча по корзине

его выполнению	закрепление техники броска мяча по корзине двумя руками	двумя руками	двумя руками
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения, с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения

Урок 15

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

Урок 16

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое	Мячи, музыкальное сопровождение

обеспечение			
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча		
Цель	Обучение техники броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Подбирание отскочившего от щита мяча		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.2.Тренировочные упражнения на подбиранию мяча	1. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.2.Подбирают мяч после броска в кольцо после инструкции учителя	1. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.2.Подбирают мяч после броска в кольцо

4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение ведения мяча одной рукой	Совместно с родителем выполняют ведение мяча одной рукой	Самостоятельно выполняют ведение мяча одной рукой
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 17

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Набивные мячи, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		
Цель	Обучение техники перемещений и владении мячом.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику перемещений и владении мячом.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.2.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.3.Учебная игра по упрощенным правилам	1. Выполняют упражнения с набивными мячами.2.Ведут, бросают мяч с опорой на показ учителя.3.Подбирают мяч в процессе учебной игры по инструкции учителя	1.Выполняют упражнения с набивными мячами.2.Ведут, бросают мяч.3.Подбирают мяч в процессе учебной игры
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса гимнастики	Совместно с родителем выполняют комплекс гимнастики	Самостоятельно выполняют комплекс гимнастики
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 18

Предмет	Адаптивная физическая культура

Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Набивные мячи, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		
Цель	Обучение техники перемещений и владении мячом.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику перемещений и владении мячом.Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности у обучающихся.Коррекционно- воспитательные: воспитание трудолюбия и чувства коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему	1.Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого	1.Выполняют упражнения с набивными мячами.2.Ведут,	1. Выполняют упражнения с набивными мячами.2.Ведут,

знаний	расстояния, с разных позиций и расстояния.2.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.3.Учебная игра по упрощенным правилам	бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.3.Принимают участие в учебной игре	бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.3.Принимают участие в учебной игре
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса гимнастики	Совместно с родителем выполняют комплекс гимнастики	Самостоятельно выполняют комплекс гимнастики
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 19

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Мультимедийная презентация, скакалка
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.
Цель	Усвоение обучающимися техники перестроения из колонны по одному в колонну по два на месте.
Задачи	Коррекционно- образовательные: научить обучающихся соблюдать технику перестроения из колонны по одному в колонну по два на месте.Коррекционно- развивающие: закрепить навык выполнения низкого старта, технику стартового разгона и финиширования, развивать скоростно- силовые

	качестваКоррекционно- воспитательные: воспитывать сознательное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорныхпоощрений	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. 2.Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.3.Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. 4.Выполнение упражнений со скакалкой.5.Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	1.Выполняют строевые действия под щадящий счёт. 2.Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.3.Выполняют упражнения со скакалкой.4.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	1. Выполняют строевые действия.2.Выполняют сочетание ходьбыи 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,	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение	Совместно с родителем повторяют строевые действия	Самостоятельно повторяют строевые действия согласно

о его выполнению	строевых действий согласно расчету и команде	согласно расчету и команде	расчету и команде
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 20

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

Урок 21

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7

Материально-техническое обеспечение	Скамейка, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения на преодоление сопротивления		
Цель	Формирование знаний выполнения техники упражнений на преодоление сопротивления.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать знания выполнения техники упражнений на преодоление сопротивления.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение строевых действий и команд.2.Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения	1.Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.2.Изменяют скорость	1.Выполняют строевые команды и действия.2.Изменяют скорость передвижения при ходьбе/

	при ходьбе/ беге. 3.Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	передвижения при ходьбе/ беге.3.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	беге.3.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Совместно с родителем выполняют упражнения на преодоление сопротивления	Самостоятельно выполняют упражнения на преодоление сопротивления
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 23

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Маты, музыкальное сопровождение
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног
Цель	Укрепление мышц рук, ног, туловища через применение игровых форм.
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать знания выполнения техники упражнений на мышцы рук, ног, туловища.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение фигурной маршировки.2.Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	1. Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. 2.Выполняют упражнения с дифференцированной с помощью учителя	1.Выполняют фигурную маршировку.2.Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение фигурной маршировки	Совместно с родителем выполняют фигурную маршировку	Самостоятельно выполняют фигурную маршировку
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 24

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Скамейка, музыкальное сопровождение		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения с сопротивлением		
Цель	Формирование знаний выполнения техники упражнений с сопротивлением.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать знания выполнения техники упражнений с сопротивлением.Коррекционно- развивающие: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата в процессе урока.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача	1. Выполняют построение попоказу учителя.2. Выполняют практические	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают

учебной деятельности	рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение фигурной маршировки.2. Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	1. Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося.2. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	1.Выполняют фигурную маршировку.2. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений с сопротивлением	Совместно с родителем выполняют упражнения с сопротивлением	Самостоятельно выполняют упражнения с сопротивлением
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 25

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7

Материально-техническое обеспечение	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения с гимнастическими палками		
Цель	Совершенствование умения выполнять упражнения с гимнастическими палками.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать умения выполнять упражнения с гимнастическими палками.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног.2.Выполнение	1. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.2.Выполняют доступные упражнения на равновесие	1. Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. 2.Выполняют

	составление и выполнение комбинации на скамейке		упражнения с гимнастической палкой
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение комплекса упражнений	Совместно с родителем выполняют комплекс упражнений	Самостоятельно выполняют комплекс упражнений
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 26

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Гимнастический козел, маты, набивные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Опорный прыжок
Цель	Освоение опорного прыжка через «козла», ноги врозь.
Задачи	Коррекционно- образовательные: изучить технику прыжка, практически осуществить прыжокКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. 2.Преодоление нескольких препятствий различными способами	1. Выполняют наскок в стойку на коленях.2.Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	1. Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. 2.Преодолевают несколько препятствий
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение опорного прыжка ноги врозь	Совместно с родителем выполняют опорный прыжок ноги врозь	Самостоятельно выполняют опорный прыжок ноги врозь
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 27

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Гимнастический козел, маты, набивные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Опорный прыжок		
Цель	Освоение опорного прыжка через «козла», ноги врозь.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: изучить технику прыжка, практически осуществить прыжокКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют

			комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. 2.Преодоление нескольких препятствий различными способами	1. Выполняют наскок в стойку на коленях.2.Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	1. Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. 2.Преодолевают несколько препятствий
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение опорного прыжка ноги врозь	Совместно с родителем выполняют опорный прыжок ноги врозь	Самостоятельно выполняют опорный прыжок ноги врозь
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 28

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Гимнастический козел, маты, набивные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Упражнения для формирования правильной осанки
Цель	Формирование умения подбирать и выполнять упражнения для развития правильной осанки.
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучать комплексу упражнений для формирования и сохранения

	правильной осанки.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.2.Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. 3. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	1. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг.2. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м3. Выполняют наскок в стойку на коленях	1. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.2. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м 3.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение опорного прыжка ноги врозь	Совместно с родителем выполняют опорный прыжок ноги врозь	Самостоятельно выполняют опорный прыжок ноги врозь
5. Рефлексия	Подведение итогов, оценка	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

(подведение итогов)	деятельности обучающихся	деятельности с опорой на вопросы учителя	деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 29

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Скакалки, гимнастическая скамейка		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения со скакалками		
Цель	Совершенствование умения выполнять упражнения со скакалками.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать умения выполнять упражнения со скакалками.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2.	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу,

учебной деятельности	Выполнение общеразвивающих упражнений	задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение упражнений со скакалкой.2.Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	1.Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя.2.Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	1. Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. 2.Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений со скакалкой	Совместно с родителем выполняют упражнений со скакалкой	Самостоятельно выполняют упражнений со скакалкой
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 30

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Гантели, гимнастическая скамейка
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Упражнения с гантелями

Цель	Совершенствование умения выполнять упражнения с гантелями.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать умения выполнять упражнения с гантелями.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитывать трудолюбие и чувство коллективизма.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение упражнений с гантелями.2.Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	1. Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. 2.Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	1.Выполняют упражнения с гантелями.2.Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений с гантелями	Совместно с родителем выполняют упражнений с гантелями	Самостоятельно выполняют упражнений с гантелями

5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 31

<table>
<tr><td>Предмет</td><td colspan="3">Адаптивная физическая культура</td></tr>
<tr><td>Класс</td><td colspan="3">7</td></tr>
<tr><td>Материально-техническое обеспечение</td><td colspan="3">Набивные мячи</td></tr>
<tr><td>Тип урока</td><td colspan="3">Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)</td></tr>
<tr><td>Тема</td><td colspan="3">Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений</td></tr>
<tr><td>Цель</td><td colspan="3">формирование системы знаний и умений в области пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</td></tr>
<tr><td>Задачи</td><td colspan="3">Коррекционно- образовательные: формировать систему знаний и умений в области пространственно-временнойдифференцировки и точности движений.Коррекционно- развивающие: развивать ориентирование в пространстве и точности движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, умение применять профилактические меры для сбережения своего здоровья.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Этапы урока</td><td colspan="3">Содержание деятельности</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Деятельность учителя</td><td colspan="2">Деятельность обучающихся</td></tr>
<tr><td>Минимальный уровень</td><td>Достаточный уровень</td></tr>
<tr><td>1. Организационный этап</td><td>Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия</td><td colspan="2">Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя</td></tr>
</table>

2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.2.Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. 3.Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	1. Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам).2.Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. 3.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	1. Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.2.Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.3. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение прыжка в длину	Совместно с родителем выполняют прыжок в длину	Самостоятельно выполняют прыжок в длину
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 32

Предмет	Адаптивная физическая культура

Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Набивные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений		
Цель	формирование системы знаний и умений в области пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать систему знаний и умений в области пространственно-временнойдифференцировки и точности движений.Коррекционно- развивающие: развивать ориентирование в пространстве и точности движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, умение применять профилактические меры для сбережения своего здоровья.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполнение общеразвивающих упражнений	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики)

3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.2.Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. 3.Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	1. Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам).2.Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. 3.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	1. Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.2.Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.3. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение прыжка в длину	Совместно с родителем выполняют прыжок в длину	Самостоятельно выполняют прыжок в длину
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 33

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Совершенствование одновременного бесшажного хода

Цель	освоение техники передвижения бесшажным ходом.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать специальные знания из раздела лыжной подготовки.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: координацию, общую выносливость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.2.Демонстрация техники одновременного бесшажного хода.3.Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	1. Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). 3.Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода.3.Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности

4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 34

Предмет	Адаптивная физическая культура	
Класс	7	
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки	
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)	
Тема	Одновременный двухшажный ход	
Цель	освоение техники передвижения двухшажный ходом.	
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать специальные знания из раздела лыжной подготовки.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: координацию, общую выносливость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	
Этапы урока	Содержание деятельности	
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся

		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.2.Демонстрация техники одновременного двухшажного хода.3.Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом	1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности).3.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. 3.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники одновременного двухшажного хода	Совместно с родителем повторяют технику одновременного двухшажного хода	Самостоятельно повторяют технику одновременного двухшажного хода
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-

			интересно»

Урок 35

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Одновременный двухшажный ход		
Цель	освоение техники передвижения двухшажный ходом.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: формировать специальные знания из раздела лыжной подготовки.Коррекционно- развивающие: развивать физические качества: координацию, общую выносливость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец

учебной деятельности	комплекса утренней гимнастики.	гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.2.Демонстрация техники одновременного двухшажного хода.3.Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом	1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности).3.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	1.Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода.2.Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. 3.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники одновременного двухшажного хода	Совместно с родителем повторяют технику одновременного двухшажного хода	Самостоятельно повторяют технику одновременного двухшажного хода
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 36

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-	Лыжи, лыжные палки

техническое обеспечение			
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Поворот махом на месте		
Цель	обучение поворотам махом на месте.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучать технике поворота махом на месте.Коррекционно- развивающие: развивать внимание, быстроту, выносливость, ловкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать чувства коллективизма и уважение к товарищам.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Освоение способа поворота на лыжах махом.2.Демонстрация техники поворота махом на месте.3.Выполнение поворота махом на лыжах.4.Выполнение передвижение скользящим шагом	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	1. Осваивают способ поворота на лыжах махом.2.Выполняют поворот махом на лыжах.3.Выполняют поворот махом на месте на лыжах.4.Выполняют

	по лыжне с палками	показа учителя. 4.Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности	передвижение на лыжах изученными ходами
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 38

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Поворот махом на месте
Цель	обучение поворотам махом на месте.
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучать технике поворота махом на месте.Коррекционно- развивающие: развивать внимание, быстроту, выносливость, ловкость.Коррекционно- воспитательные: воспитывать чувства коллективизма и уважение к товарищам.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Освоение способа поворота на лыжах махом.2.Демонстрация техники поворота махом на месте.3.Выполнение поворота махом на лыжах.4.Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками	1.Осваивают способ поворота на лыжах махом.2.Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.3.Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. 4.Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности	1. Осваивают способ поворота на лыжах махом.2.Выполняют поворот махом на лыжах.3.Выполняют поворот махом на месте на лыжах.4.Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на одевании лыжного инвентаря	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 39

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Комбинированное торможение лыжами и палками		
Цель	совершенствование техники торможения лыжами и палками.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику торможения лыжами и палками.Коррекционно- развивающие: развивать двигательные качества – координации.Коррекционно-воспитательные: воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, дисциплинированность.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней	1. Выполняют построение слыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения,

	гимнастики.	на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Освоение способа торможения на лыжах.2.Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	1. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) 2.Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	1. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.2.Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение тренировочных упражнений на торможения лыжами	Совместно с родителем выполняют тренировочные упражнения на торможение лыжами	Самостоятельно выполняют тренировочные упражнения на торможения лыжами
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 40

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Обучение правильному падению при прохождении спусков

Цель	овладение техникой правильного падения при прохождении спусков		
Задачи	Коррекционно- образовательные: учить технике правильного падения при прохождении спусков.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье средствами физической культуры.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность и настойчивость при выполнении двигательного действия.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение способа торможения на лыжах.2.Освоение техники падения на бок	1. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). 2.Выполняют спуски в средней стойке	1. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.2.Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков
4. Информация о домашнем задании, о	Инструктаж о выполнении домашнего задания:	Совместно с родителем упражняются в способах	Самостоятельно выполняют упражняются в способах торможения на

его выполнению	упражняться в способах торможения на лыжах	торможения на лыжах	лыжах
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 40

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

Урок 41

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7

Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м		
Цель	совершенствование техники бега на короткие дистанции на лыжах.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику ускорения на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать быстроту посредством ускорения на короткой дистанции по команде.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к занятиям лыжной подготовкой.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.2.Прохождение на лыжах	1. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). 2.Передвигаются в	1. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.

	отрезков на скорость	быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	2.Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в комбинированном торможение на лыжах	Совместно с родителем: упражняются в комбинированном торможение на лыжах	Самостоятельно выполняют упражняются в комбинированном торможение на лыжах
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 42

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м
Цель	совершенствование техники бега на короткие дистанции на лыжах.
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику ускорения на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать быстроту посредством ускорения на короткой дистанции по команде.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к занятиям лыжной подготовкой.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.2.Прохождение на лыжах отрезков на скорость	1. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). 2.Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	1. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. 2.Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в комбинированном торможение на лыжах	Совместно с родителем: упражняются в комбинированном торможение на лыжах	Самостоятельно выполняют упражняются в комбинированном торможение на лыжах
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 43

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100- 150 м		
Цель	совершенствование техники бега на короткие дистанции на лыжах.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику ускорения на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать быстроту посредством ускорения на короткой дистанции по команде.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к занятиям лыжной подготовкой.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения

3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение поворота махом на лыжах.2.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	1. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. 2.Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	1. Выполняют поворот махом на месте на лыжах.2.Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 3- 5 раз, мальчики- 5-7 раз)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в повороте махом на лыжах	Совместно с родителем: упражняются в повороте махом на лыжах	Самостоятельно выполняют упражняются в повороте махом на лыжах
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 44

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100- 150 м
Цель	совершенствование техники бега на короткие дистанции на лыжах.
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику ускорения на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать быстроту посредством ускорения на короткой

	дистанции по команде.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к занятиям лыжной подготовкой.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение поворота махом на лыжах.2.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	1. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. 2.Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	1. Выполняют поворот махом на месте на лыжах.2.Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 3- 5 раз, мальчики- 5-7 раз)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в повороте махом на лыжах	Совместно с родителем: упражняются в повороте махом на лыжах	Самостоятельно выполняют упражняются в повороте махом на лыжах
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на	Оценивают результат своей деятельности устно в виде

		вопросы учителя	упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 45

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		
Цель	формирование личности учащегося на основе физической деятельности.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: разучить игры на лыжах «Пятнашки простые», «Самый меткий», повторить игру «Пустое место».Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец

учебной деятельности	комплекса утренней гимнастики.	утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1. Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	1. Играют в игры на лыжах(по возможности)	1. Играют в игры на лыжах
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря	Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 46

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»
Цель	формирование личности учащегося на основе физической деятельности.
Задачи	Коррекционно- образовательные: разучить игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто

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

			интересно»

Урок 47

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км		
Цель	овладение навыками прохождения на лыжах за урок от 1до 2 км.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: учить навыку прохождения на лыжах за урок от 1 до 2 км.Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец

учебной деятельности	утренней гимнастики.	утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.2.Одевание лыжного инвентаря.3.Прохождение дистанции на лыжах за урок	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.3. Проходят дистанцию без учета времени 1 км	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2.Одевают лыжный инвентарь. 3. Проходят дистанцию безучета времени 2 км
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря	Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 48

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Лыжи, лыжные палки

Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км		
Цель	овладение навыками прохождения на лыжах за урок от 1до 2 км.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: учить навыку прохождения на лыжах за урок от 1 до 2 км.Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, координацию движений.Коррекционно-воспитательные: воспитывать интерес обучающихся к лыжному спорту, формировать привычку к здоровому образу жизни.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Построение в шеренгу с лыжами у ноги.2. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	1. Выполняют построение с лыжами.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	1. Выполняют построение с лыжами.2. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	1.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.2.Одевание лыжного инвентаря.3.Прохождение дистанции на лыжах за урок	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.2.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.3. Проходят дистанцию без учета	1. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 2.Одевают лыжный инвентарь. 3. Проходят

		времени 1 км	дистанцию безучета времени 2 км
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в одевание лыжного инвентаря	Совместно с родителем: упражняются в одевание лыжного инвентаря	Самостоятельно выполняют упражняются в одевание лыжного инвентаря
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 49

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки
Цель	формирование представления о технике отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.
Задачи	Коррекционно- образовательные: изучать технику отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту реакции.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность, взаимодействие коллективизм.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений.2.Деффиринцирование разновидностей ударов	1. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. 2.Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	1.Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.2.Дифференцируют разновидности ударов
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение упражнений на развитие координации	Совместно с родителем: выполняют упражнение на развитие координации	Самостоятельно выполняют упражнение на развитие координации
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 50

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

Урок 51

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, теннисные ракетки, теннисные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него
Цель	формирование представления о технике отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.
Задачи	Коррекционно- образовательные: изучать технику отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, гибкость, ловкость, быстроту реакции.Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность, взаимодействие коллективизм.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Повторение техники отбивания мяча.2.Выполнение правильной стойки теннисиста	1.Выполняют отбивание мяча (по возможности).2.Осваивают стойку теннисиста	1. Выполняют отбивание мяча. 2.Принимают правильную стойку теннисиста
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение техники отбивания мяча	Совместно с родителем: повторяют технику отбивания мяча	Самостоятельно повторяют технику отбивания мяча
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 52

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

Урок 53

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Волейбольные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе
Цель	обучение навыкам приема волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.
Задачи	Коррекционно- образовательные: продолжить обучать технике выполнения приема волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу в парах на месте, у сетки.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, “чувство мяча”.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к урокам волейбола.

Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Ознакомление с основными стойками волейболиста.2.Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.3.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.4.Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр.2. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 3.Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.4.Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.3.Выполняют перемещения на площадке.4.Осваивают и используют игровые умения
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение основных стоек в волейболе	Совместно с родителем: повторяют основные стойки в волейболе	Самостоятельно повторяют основные стойки в волейболе

5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 54

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Волейбольные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений		
Цель	обучение навыкам приема волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: продолжить обучать технике выполнения приема волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу в парах на месте, у сетки.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, “чувство мяча”.Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к урокам волейбола.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Ознакомление с основными стойками волейболиста.2.Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.3.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.4. Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр.2. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 3.Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.4. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.3.Выполняют перемещения на площадке.4. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение основных стоек в волейболе	Совместно с родителем: повторяют основные стойки в волейболе	Самостоятельно повторяют основные стойки в волейболе
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 55

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Волейбольные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу		
Цель	обучение навыкам приема и передачи мяча над собой сверху и снизу.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: продолжить обучать технике выполнения приема и передачи мяча над собой сверху и снизу.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, “чувство мяча”.Коррекционно-воспитательные: воспитывать интерес к урокам волейбола.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой

		зрительный образец и подсказки учителя	на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Ознакомление с основными стойками волейболиста.2.Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.3. Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр.2. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).3. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1. Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя.2.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.3. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторение основных стоек в волейболе	Совместно с родителем: повторяют основные стойки в волейболе	Самостоятельно повторяют основные стойки в волейболе
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 56

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, волейбольная сетка, волейбольные мячи

Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол		
Цель	формирование у обучающихся представления о технике прыжка с места в высоту и длину.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: изучать технику прыжка с места в высоту и длину.Коррекционно-развивающие: развивать внимание, мышление, координационные универсальные умения.Коррекционно-воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.2.Закрепление правил перехода по площадке.3.Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	1.Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.2.Выполняют переход по площадке.3.Играют в учебную игру (по возможности)	1.Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.2.Выполняют переход по площадке.3.Играют в учебную игру
4. Информация о	Инструктаж о выполнении	Совместно с родителем:	Самостоятельно выполняют

домашнем задании, о его выполнению	домашнего задания: выполнение упражнений на развитие координации	выполняют упражнение на развитие координации	упражнение на развитие координации
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 57

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Бег на короткую дистанцию		
Цель	изучение техники бега на короткие дистанции и научиться применять их на практике.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику беговых упражнений.Коррекционно- развивающие: развивать умение выполнять беговые упражнения.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1.	Приветствие учителя. Проверка	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку.	

Организационный этап	готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение ходьбы группами наперегонки.2.Выполнение перепрыгивания через набивные мячи.3.Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. 4.Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	1. Выполняют ходьбу группами наперегонки.2.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).3.Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.4.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	1. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. 2.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).3.Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.4.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение перепрыгивания через набивные мячи	Совместно с родителем: выполняют перепрыгивания через набивные мячи	Самостоятельно выполняют перепрыгивания через набивные мячи
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 58

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Бег на среднюю дистанцию (400 м)		
Цель	изучение техники бега на среднюю дистанцию.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику беговых упражнений.Коррекционно- развивающие: развивать умение выполнять беговые упражнения.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец

3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.2.Выполнение бега на среднюодистанцию.3.Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	1. Проходят отрезки от 100 до 200 м.2.Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.3. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	1.Проходят отрезки от 100 до 200 м.2.Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.3.Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега на среднюю дистанцию	Совместно с родителем: выполняют бег на среднюю дистанцию	Самостоятельно выполняют бег на среднюю дистанцию
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 59

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Прыжок в длину с полного разбега
Цель	формирование у обучающихся осознанного выполнения прыжка в длину с полного разбега.
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучить постановке толчковой ноги на планку и

	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: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта. 2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя. 2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт. 2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. 2. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. 3. Выполнение метания на дальность из- за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1. Бегут 60 м с ускорением и на время. 2. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1. Бегут 60 м с ускорением и на время. 2. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. 3. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега с ускорением	Совместно с родителем: выполняют бег с ускорением	Самостоятельно выполняют бег с ускорением
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на	Оценивают результат своей деятельности устно в виде

		вопросы учителя	упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 60

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетная палочка, набивные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прыжок в длину с полного разбега		
Цель	формирование у обучающихся осознанного выполнения прыжка в длину с полного разбега.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучить постановке толчковой ноги на планку и отталкиваниюКоррекционно- развивающие: способствовать развитию скоростно-силовых качеств.Коррекционно- воспитательные: воспитывать волевые качества: силу воли, собранность, сосредоточенность, внимание.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация	1. Выполнение построения	1. Выполняют построение по	1. Выполняют построения

знаний.Мотивация к учебной деятельности	вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.2.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.3.Выполнение метания на дальность из- за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1.Бегут 60 м с ускорением и на время.2.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	1. Бегут 60 м с ускорением и на время.2.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.3.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнение бега с ускорением	Совместно с родителем: выполняют бег с ускорением	Самостоятельно выполняют бег с ускорением
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 61

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, набивные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)

Тема	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность		
Цель	совершенствование освоенных двигательных действий при выполнении техники метания набивного мяча.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закреплять понятия двигательных действий.Коррекционно-развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.2.Толкание набивного мяча на дальность	1.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.2.Толкают набивной мяч меньшее количество раз	1.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.2.Толкают набивной мяч весом до 3 кг
4. Информация о	Инструктаж о выполнении	Совместно с родителем: выполняют	Самостоятельно выполняют

домашнем задании, о его выполнению	домашнего задания: выполнение прыжков в длину	прыжки в длину	прыжки в длину
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 62

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, теннисные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		
Цель	освоение техники метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закреплять технику метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.2.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.3.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1. Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. 2.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	1. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. 2.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.3.Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в метание теннисного мяча	Совместно с родителем: упражняются в метание теннисного мяча	Самостоятельно упражняются в метание теннисного мяча
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 63

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	7		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, теннисные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		
Цель	освоение техники метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закреплять технику метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно- воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец

		подсказки учителя	
3. Включение изученного в систему знаний	1.Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.2.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.3.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1. Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. 2.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. 3.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	1. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. 2.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.3.Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в метание теннисного мяча	Совместно с родителем: упражняются в метание теннисного мяча	Самостоятельно упражняются в метание теннисного мяча
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 64

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага

Цель	освоение техники ходьбы на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закреплять технику ходьбы на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.Коррекционно-воспитательные: воспитывать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1.Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	1. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	1. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.2.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе	Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе

5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 65

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

Урок 66

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое	Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки

обеспечение			
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Эстафета 4*60 м		
Цель	совершенствование физических качеств, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать физические качества, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье; способствовать развитию скоростных качеств, ловкости.Коррекционно- воспитательные: способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, чувства коллективизма, смелости и решительности.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение специально-беговыхупражнений.2. Освоение техники передачи эстафетной палочки, выполнение эстафетного	1. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. 2.Выполняют эстафетный бег с этапами до 30	1. Выполняют специально-беговые упражнения. 2.Пробегают эстафету (4 * 60 м)

	бега	м	
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе	Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 67

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	7
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	Эстафета 4*60 м
Цель	совершенствование физических качеств, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности.
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать физические качества, посредством веселых стартов и соревновательной деятельности.Коррекционно- развивающие: укреплять здоровье; способствовать развитию скоростных качеств, ловкости.Коррекционно- воспитательные: способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, чувства коллективизма, смелости и решительности.
Этапы урока	Содержание деятельности

	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение изученного в систему знаний	1. Выполнение специально-беговыхупражнений.2. Освоение техники передачи эстафетной палочки, выполнение эстафетного бега	1. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. 2.Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	1. Выполняют специально-беговые упражнения. 2.Пробегают эстафету (4 * 60 м)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе	Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 68

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	5		
Материально-техническое обеспечение	Музыкальное сопровождение, эстафетные палочки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Кроссовый бег до 2000 м		
Цель	выполнение специальных беговых упражнений, развитие интереса к кроссовой подготовке.		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закреплять технику бега на длинные дистанцииКоррекционно-развивающие: укреплять здоровье; способствовать развитию скоростных качеств, ловкости.Коррекционно- воспитательные: воспитывать ценностное отношение к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	1. Выполнение построения вшеренгу и сдача рапорта.2. Выполняют комплекс утренней гимнастики	1. Выполняют построение по показу учителя.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказки учителя	1. Выполняют построения иперестроения в шеренгу, сдают рапорт.2. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец
3. Включение	1.Выполнение специально-беговых	1.Демонстрируют выполнение	1. Выполняют специально-

изученного в систему знаний	упражнений.2.Закрепление тактики бега на длинной дистанции	специально- беговых упражнений.2.Бегут кросс на дистанции 1,5 км	беговые упражнения.2.Бегут кросс на дистанции 2 км
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражняться в ходьбе в различном темпе	Совместно с родителем: упражняются в ходьбе в различном темпе	Самостоятельно упражняются в ходьбе в различном темпе
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»