

Комитет по образованию  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
педагогический колледж № 1 им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга  
(ГБПОУ Некрасовский педколледж № 1)

**ОТЧЕТ**  
ПО ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКЕ

Обучающейся \_\_4\_\_ курса  
№ учебной группы \_\_4-3/1\_\_  
Специальность 49.02.02 Адаптивная физическая культура  
\_\_\_\_\_ Куликовой Ксении Юрьевны \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Отметка за практику \_\_\_\_\_

Руководитель практики от колледжа  
\_\_\_\_\_  
(Ф.И.О.)

Санкт-Петербург  
2023

## Содержание

1. Введение. Цели и задачи практики.....	3
2. Описание достижения поставленной цели и решения поставленных задач.....	4
3. Полученные результаты.....	7
4. Выводы.....	56
5. Список использованной литературы.....	57

## Введение. Цели и задачи практики.

**ЦЕЛЬ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ** – обобщение и систематизация теоретических знаний, полученных в ходе профессиональной подготовки, дальнейшее развитие и демонстрация уровня сформированности профессиональных компетенций, получение практического опыта по специальности Адаптивная физическая культура

### **ЗАДАЧИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРЕДДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ:**

- выполнение практических заданий по организации адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательной организации;
- выполнение практических заданий по методическому обеспечению процесса адаптивного физического воспитания.

## ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ НА ПРЕДДИПЛОМНУЮ ПРАКТИКУ

Дата	Содержание практики	Содержание индивидуального задания	Отметка о выполнении (выполнено/не выполнено)
20.04.23	Знакомство с целями и задачами, планом прохождения практики, содержанием, отчетной документацией преддипломной практики. Составление индивидуального задания по практике с руководителями практики Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
21.04.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
22.04.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре Формирование каталога тестов и проведение педагогического тестирования уровня развития физических качеств и способностей обучающихся нозологической группы, соответствующей профилю образовательного учреждения		
23.04.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
25.04.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
26.04.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
27.04.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
28.04.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
29.04.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по		

Дата	Содержание практики	Содержание индивидуального задания	Отметка о выполнении (выполнено/не выполнено)
	адаптивной физической культуре		
30.04.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
02.05.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
03.05.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
04.05.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
05.05.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
06.05.22	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
07.05.22	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
09.05.22	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
10.05.22	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре		
11.05.22	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре Разработка педагогического проекта по теме выпускной квалификационной работы		
12.05.22	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре Разработка педагогического проекта по теме выпускной квалификационной работы		
13.05.22	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре Разработка педагогического проекта по теме выпускной квалификационной работы		
14.05.22	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по		

Дата	Содержание практики	Содержание индивидуального задания	Отметка о выполнении (выполнено/не выполнено)
	адаптивной физической культуре Разработка педагогического проекта по теме выпускной квалификационной работы		
16.05.23	Разработка конспектов уроков, проведение и анализ уроков по адаптивной физической культуре Разработка педагогического проекта по теме выпускной квалификационной работы		
17.05.23	Подведение итогов преддипломной практики. Оформление отчетной документации. Аттестация по преддипломной практике		

## Полученные результаты

**ЗАДАНИЕ № 1.** Разработать 20 конспектов уроков по адаптивной физической культуре для обучающихся нозологической группы, соответствующей профилю образовательного учреждения.

### Конспект урока №1

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Метание малого мяча с места

**Цель урока:** Обучить правильной технике метания малого мяча с места

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Обучать правильной технике метания мяча с места

*Развивающая:* Развивать силу мышц рук

*Воспитательная:* Воспитывать целеустремленность

**Тип урока:** обучение

**Класс:** 6

**Нозология:** слепые

**Инвентарь:** теннисные мячи

**Место проведения:** спортивный стадион.

#### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку»
Организовать обучающихся к началу урока	Построение в две шеренги	30 сек	«Встаем в две шеренги в шахматном порядке» «На вытянутые руки разомкнись!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	выполняем ходьбу <b>на месте!</b> 1. Ходьба 2. Ходьба на носках 3. Перекаты с пятки на носок 4. Ходьба с высоким подниманием бедра 5. Ходьба с захлестом голени	1. 30 сек 2. 15 сек 3. 15 сек 4. 15 сек 5. 15 сек	«спину держим прямо» «стараемся встать на носки как можно выше» «стараемся коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег на месте 2. Ходьба на месте с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 30 сек 2. 15 сек	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»

#### ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»

Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в локтевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение рук в локтевом суставе внутрь 5-8: вращение рук в локтевом суставе наружу	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: наклон туловища влево 8: ИП	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Повысить подвижность лучезапястного сустава	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение в лучезапястном суставе вперед; 5-8: вращение в лучезапястном суставе назад	6 раз	«руки в локтях не сгибаем» «руки держим параллельно полу»
Повысить подвижность лучезапястного сустава	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в замке перед грудью</b> 1-4: вращение в лучезапястном суставе вправо; 5-8: вращение в лучезапястном суставе влево	6 раз	«выполняем упражнение в медленном темпе»

Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Выполнить подготовительные упражнения к метанию	Специальные упражнения для метания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбрасывание и ловля мяча двумя руками;</li> <li>• подбрасывание и ловля мяча правой рукой;</li> <li>• подбрасывание и ловля мяча левой рукой;</li> <li>• перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> </ul>	10 раз 8 раз 8 раз 8 раз	«перед ловлей мяча ноги немного согнуты» «стараясь понемногу увеличивать высоту подбрасывания»
Имитировать технику метания без снаряда	Техника метания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• вынести вперед левую ногу;</li> <li>• оставить правую позади;</li> <li>• переместить основной вес тела на правую ногу;</li> <li>• руку согнуть в локтевом суставе;</li> <li>• развернуть тело направо;</li> <li>• резко разогнуть правую ногу и перебросить основной вес тела с неё на левую;</li> <li>• вынести вперед правую руку;</li> <li>• выпрямляя руку в последний момент совершить метание мяча</li> </ul>	10 мин	Следим за техникой выполнения
Закрепить технику метания малого мяча	Метания малого мяча с места	3 повторения	

### Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №2

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Метание малого мяча в цель с места

**Цель урока:** Закрепить правильную технику метания малого мяча в цель с места

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Закреплять технику метания малого мяча в цель с места

*Развивающая:* Развивать силу мышц рук

*Воспитательная:* Воспитывать упорство

**Тип урока:** закрепление

**Класс:** 9

**Нозология:** слабовидящие

**Инвентарь:** теннисные мячи, цель

**Место проведения:** спортивный зал.

### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево шагом марш»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках 3. Ходьба перекатом с пятки на носок 4. Ходьба с высоким подниманием бедра 5. Ходьба с захлестом голени	1. 3 круга 2. 1 круг 3. 1 круг 4. 1 круг 5. 1 круг	«ходьба в медленном темпе» «спину держим прямо» «стараемся встать на носки как можно выше» «стараемся коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	3. Бег (на месте, схватившись за шведскую стенку) 4. Ходьба на месте с упражнениями, восстанавливающими дыхание	3. 30 сек 4. 15 сек	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в две шеренги в шахматном порядке	30 сек	

## ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в локтевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение рук в локтевом суставе внутрь 5-8: вращение рук в локтевом суставе наружу	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: наклон туловища влево 8: ИП	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Повысить подвижность лучезапястного сустава	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение в лучезапястном суставе вперед; 5-8: вращение в лучезапястном суставе назад	6 раз	«руки в локтях не сгибаем» «руки держим параллельно полу»
Повысить подвижность лучезапястного сустава	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в замке перед грудью</b> 1-4: вращение в лучезапястном суставе вправо; 5-8: вращение в лучезапястном суставе влево	6 раз	«выполняем упражнение в медленном темпе»

## Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Выполнить подготовительные упражнения к метанию	Специальные упражнения для метания: • подбрасывание и ловля мяча двумя руками; • подбрасывание и ловля мяча правой рукой; • подбрасывание и ловля мяча левой рукой; • перебрасывание мяча из одной руки в другую	15 раз 10 раз 10 раз 10 раз	«перед ловлей мяча ноги немного согнуты» «стараясь понемногу увеличивать высоту подбрасывания»
Повторить технику метания без снаряда	Техника метания: • вынести вперед левую ногу; • оставить правую позади;	10 мин	Следим за техникой выполнения

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• переместить основной вес тела на правую ногу;</li> <li>• руку согнуть в локтевом суставе;</li> <li>• развернуть тело направо;</li> <li>• резко разогнуть правую ногу и перебросить основной вес тела с неё на левую;</li> <li>• вынести вперед правую руку;</li> <li>• выпрямляя руку в последний момент совершить метание мяча</li> </ul>		
Закрепить технику метания малого мяча с места	Метания малого мяча с места	3 повторения	Следим за техникой выполнения
Закрепить технику метания малого мяча в цель с места	Метания малого мяча в цель с места (ученики стоят в колонне друг за другом, по очереди кидают мяч в цель) <i>Усложнение:</i> смена расстояния до цели	5 повторений	Следим за техникой выполнения

### Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №3

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Прыжок в длину с места

**Цель урока:** Обучить правильной технике прыжка в длину с места

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Обучать технике прыжка в длину с места

*Развивающая:* Развивать взрывную силу

*Воспитательная:* Воспитывать упорство

**Тип урока:** обучающий

**Класс:** 4

**Нозология:** слабовидящие

**Инвентарь:** –

**Место проведения:** спортивный стадион.

### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках (руки на пояс) 3. Ходьба с высоким подниманием бедра	1. 2 круга 2. 0,5 круга 3. 0,5 круга 4. 0,5 круга 5. 0,5 круга	«спину держим прямо» «стараясь встать на носки как можно выше» «стараясь коснуться носками ладоней»

	(руки в стороны) 4. Ходьба с захлестом голени (руки за спину) 5. Ходьба выпадами (руки на пояс) 6. Прыжки на правой (левой) ноге продвижением вперед	6. 0,5 круга	
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег в медленном темпе 2. Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	5. 2 круга 6. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»

#### ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-4: пружинящий наклон туловища вправо 5-8: пружинящий наклон туловища влево	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Повысить подвижность голеностопного сустава	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-4: вращение в голеностопном суставе наружу 5-8: вращение голеностопном суставе внутрь (то же самое на другую ногу)	по 4 раза на каждую ногу	«спина прямая» «выполняем медленно»

#### Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовить организм к прыжкам	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПР:</b> 1. Приседания 2. Выпрыгивания вверх из полного приседа	1. 10 раз 2. 10 раз	«при приседании угол в коленном суставе 90°» «спину держим ровно» «выпрыгиваем точно вверх»
Работа ног	Перекаты с пятки на носок	Несколько повторений	«стопы на ширине плеч и параллельно друг другу»
Работа рук	Мах руками вперед-назад	Несколько повторений	«кисти расслаблены»
Работа туловища	Наклон туловища вперед перед отталкиванием	Несколько повторений	«спина прямая»
Работа ног	Приседание (сгибание в коленном и тазобедренном суставах)	Несколько повторений	«при приседании угол в коленном суставе 90°»
Обучить правильной технике прыжка в длину с места	<b>ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ:</b> - подготовка к отталкиванию; - отталкивание (двумя ногами, тело выдвигается вперед и начинается падение);	Несколько повторений	«выполняем отталкивание двумя ногами» «тело выдвигается вперед» «стараясь как можно сильнее вытянуться вверх в

	- полет (максимально вытягиваемся, стараемся удерживать ноги выше); - приземление (мягкое приземление одновременно на две ноги).		полете» «в полете стараемся удерживать ноги выше» «приземляемся одновременно на две ноги»
Закрепить технику прыжка в длину с места	Прыжок в длину с места	3 повторения	«стараемся не делать паузы между всеми фазами прыжка»

#### Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

### Конспект урока №4

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Метание малого мяча в цель

**Цель урока:** Обучить технике метания в цель при участии верхней части туловища

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Обучать технике метания малого мяча в цель

*Развивающая:* Развивать силу мышц верхней части туловища

*Воспитательная:* Воспитывать целеустремленность

**Тип урока:** обучение

**Класс:** 3

**Нозология:** слабовидящие

**Инвентарь:** теннисные мячи

**Место проведения:** спортивный зал.

#### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку»
Организовать обучающихся к началу урока	Построение в две шеренги	30 сек	«Встаем в две шеренги в шахматном порядке» «На вытянутые руки разомкнись!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках 3. Ходьба с высоким подниманием бедра 4. Ходьба с захлестом голени	1. 30 сек 2. 15 сек 3. 15 сек 4. 15 сек 5. 15 сек	«спину держим прямо» «стараемся встать на носки как можно выше» «стараемся коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег в медленном темпе 2. Ходьба на месте с	1. 2 круга 2. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в

	упражнениями, восстанавливающими дыхание		стороны, на выдохе – руки перед собой»
--	--	--	--

ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в локтевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение рук в локтевом суставе внутрь 5-8: вращение рук в локтевом суставе наружу	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: наклон туловища влево 8: ИП	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Повысить подвижность лучезапястного сустава	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение в лучезапястном суставе вперед; 5-8: вращение в лучезапястном суставе назад	6 раз	«руки в локтях не сгибаем» «руки держим параллельно полу»
Повысить подвижность лучезапястного сустава	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в замке перед грудью</b> 1-4: вращение в лучезапястном суставе вправо; 5-8: вращение в лучезапястном суставе влево	6 раз	«выполняем упражнение в медленном темпе»

Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Выполнить подготовительные упражнения к метанию	Подготовительные упражнения к метанию: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подбрасывание и ловля мяча двумя руками;</li> <li>• подбрасывание и ловля мяча правой рукой;</li> <li>• подбрасывание и ловля мяча левой рукой;</li> <li>• перебрасывание мяча из одной руки в другую</li> </ul>	10 раз 8 раз 8 раз 8 раз	«перед ловлей мяча ноги немного согнуты» «стараясь понемногу увеличивать высоту подбрасывания»
Имитировать технику метания без снаряда	Техника метания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• вынести вперед левую ногу;</li> <li>• оставить правую позади;</li> <li>• переместить основной вес тела на правую ногу;</li> </ul>	10 мин	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• руку согнуть в локтевом суставе;</li> <li>• развернуть тело направо;</li> <li>• резко разогнуть правую ногу и перебросить основной вес тела с неё на левую;</li> <li>• вынести вперед правую руку;</li> <li>• выпрямляя руку в последний момент совершить метание мяча</li> </ul>		
Обучать технике метания в цель при участии верхней части туловища	После 3 шагов выполняем метание мяча стараясь попасть в цель	3 повторения	«не останавливаемся перед метанием» «не отклоняем таз назад во время метания»
Обучать технике метания в цель при участии верхней части туловища	Метание из положения сидя на фитболе	3 повторения	«двигается только верхняя часть туловища» «сидим в стабильном положении»
Обучать технике метания в цель при участии верхней части туловища	Метание с колена	3 повторения	«двигается только верхняя часть туловища» «во время метания таз неподвижен» «стараемся не терять равновесие во время метания»

#### Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №5

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Прыжок в длину с места

**Цель урока:** Обучить правильной технике прыжка в длину с места

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Обучать технике прыжка в длину с места

*Развивающая:* Развивать взрывную силу

*Воспитательная:* Воспитывать целеустремленность

**Тип урока:** обучающий

**Класс:** 4

**Нозология:** слепые

**Инвентарь:** -

**Место проведения:** спортивный зал.

#### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку»

Подготовить организм к предстоящей нагрузке	<b>НА МЕСТЕ!</b> 1. Ходьба 2. Ходьба на носках (руки на пояс) 3. Ходьба с высоким подниманием бедра (руки в стороны) 4. Ходьба с захлестом голени (руки за спину) 5. Прыжки на правой (левой) ноге с небольшим продвижением вперед		«спину держим прямо» «стараемся встать на носки как можно выше» «стараемся коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег на месте в медленном темпе 2. Ходьба на месте с упражнениями, восстанавливающими дыхание	7. 2 круга 8. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»

ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-4: пружинящий наклон туловища вправо 5-8: пружинящий наклон туловища влево	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Повысить подвижность голеностопного сустава	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-4: вращение в голеностопном суставе наружу 5-8: вращение голеностопном суставе внутрь (то же самое на другую ногу)	по 4 раза на каждую ногу	«спина прямая» «выполняем медленно»

Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовить организм к прыжкам	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПР:</b> 1. Приседания 2. Выпрыгивания вверх из полного приседа	1. 10 раз 2. 10 раз	«при приседании угол в коленном суставе 90°» «спину держим ровно» «выпрыгиваем точно вверх»
Работа ног	Перекаты с пятки на носок		«стопы на ширине плеч и параллельно друг другу»
Работа рук	Мах руками вперед-назад		«кисти расслаблены»
Работа туловища	Наклон туловища вперед перед отталкиванием		«спина прямая»
Работа ног	Приседание (сгибание в коленном и тазобедренном суставах)		«при приседании угол в коленном суставе 90°»

Обучить правильной технике прыжка в длину с места	<b>ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ:</b> - подготовка к отталкиванию; - отталкивание (двумя ногами, тело выдвигается вперед и начинается падение); - полет (максимально вытягиваемся, стараемся удержать ноги выше); - приземление (мягкое приземление одновременно на две ноги).		«выполняем отталкивание двумя ногами» «тело выдвигается вперед» «стараясь как можно сильнее вытянуться вверх в полете» «в полете стараемся удержать ноги выше» «приземляемся одновременно на две ноги»
Закрепить технику прыжка в длину с места	Прыжок в длину с места		«стараясь не делать паузы между всеми фазами прыжка»

#### Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №6

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Подвижные игры

**Цель урока:** Использовать и развивать сохранные анализаторы у детей с потерей зрения посредством подвижных игр

**Задачи урока:**

*Образовательная:* развивать сохранные анализаторы

*Развивающая:* развивать координацию в пространстве

*Воспитательная:* воспитывать внимательность

**Тип урока:** развивающий

**Класс:** 6 (нозология – слепые)

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, обручи

**Место проведения:** спортивный зал.

#### Подготовительная часть (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках (руки в стороны) 3. Ходьба с перекатом пятки на носок (руки в стороны) 4. Ходьба с высоким подниманием бедра (руки перед собой)	1. 2 круга 2. 1 круг 3. 1 круг 4. 1 круг 5. 1 круг	«спину держим прямо» «стараясь встать на носки как можно выше» «стараясь коснуться носками ладоней»

	5. Ходьба с захлестом голени (руки за спиной)		
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег на месте (ученики бегают на месте схватившись за шведскую стенку) 2. Ходьба на месте с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 30 сек 2. 10 сек	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

### ОРУ (10 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1-2: наклон головы вправо 3-4: ИП 5-6: наклон головы влево 7-8: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в локтевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение рук в локтевом суставе внутрь 5-8: вращение рук в локтевом суставе наружу	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «выполняем упражнение с максимальной амплитудой» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки вниз</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «выполняем упражнение с максимальной амплитудой» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: наклон туловища влево 8: ИП	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1-4: наклон туловища вперед, руки перед собой 5-8: ИП	6 раз	«руками максимально тянемся вперед» «смотрим прямо»
Укрепить заднюю поверхность бедра	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: выпад вправо, пружинящие движения 4: ИП 5-7: выпад влево, пружинящие движения 8: ИП	6 раз	«спину держим ровно» «стараясь сесть глубже»

### Основная часть (21 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Развивать внимание	<b>ИГРА 1</b> Все дети берут мяч в руки и встают в полукруг. Перед ними встает учитель.	6 мин	«внимательно слушаем количество хлопков» «стараясь не выронить мяч из рук»

	<p>Перед игрой учитель вместе с учениками обговаривает какое движение соответствует определенному количеству хлопков.</p> <p><i>Например:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• один хлопок - мяч на уровне груди;</li> <li>• два хлопка - мяч вверх;</li> <li>• три хлопка - мяч вниз;</li> <li>• четыре хлопка - мяч за спину.</li> </ul> <p><i>Задача учеников:</i> Внимательно слушать количество хлопков у учителя и выполнять соответствующее этому количеству хлопков движение.</p>		«реагируем быстро»
Развивать ориентировку в пространстве	<p><b>ИГРА 2 «ПЕРЕПРАВА»</b> Учитель в хаотичном порядке раскладывает по залу обручи, образуя некую полосу из них чтобы ученики с помощью них смогли перебраться на противоположную сторону зала. Учитель по очереди встает рядом с каждым из обручей и начинает издавать звук (хлопки, топот). По очереди каждый ученик закрыв глаза начинает проходить полосу. <i>Задача ребенка в этот момент – ориентируясь только на звук от учителя найти нужный обруч и встать в него. Эти действия повторяются до тех пор, пока ученик не пройдет все полосу из обручей и переберется на другую сторону зала.</i></p>	9 мин	«соблюдаем полную тишину» «идем на звук медленно, не торопясь»
Развивать быстроту реакции и внимание	<p><b>ИГРА 3 «ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»</b> Все ученики встают в круг. Посередине этого круга встает учитель. Перед началом игры учитель называет одно запрещенное движение (например «руки вверх»). После этого игра начинается и учитель начинает произносить различные команды (например «руки в стороны», «правая нога в сторону», «левая рука вверх»). <i>Задача игроков:</i> Выполнять команды учителя и показывать соответствующее этой команде движение, кроме одного - запрещенного. <i>Кто выбывает:</i> Игрок выполнивший команду и показавший запрещенное движение - садится. <i>Усложнение:</i> По мере игры можно добавлять еще несколько запрещенных движений. <i>Конец игры и победитель:</i> Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется стоять один игрок - победитель.</p>	6 мин	«внимательно слушаем команды учителя» «реагируем быстро»

Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-
----------------	------------	-----------	-----------------

			методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо всем за урок»

## Конспект урока №7

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Подвижные игры

**Цель урока:** Развивать скорость и быстроту реакции посредством подвижных игр

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Разучивать подвижные игры

*Развивающая:* Развивать скорость и быстроту реакции

*Воспитательная:* Воспитывать умение работать в команде

**Тип урока:** развивающий

**Класс:** 7 (нозология – слабовидящие)

**Инвентарь:** 2 мяча, конусы

**Место проведения:** спортивный зал

Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках 3. Ходьба с перекатом пятки на носок 4. Ходьба с высоким подниманием бедра 5. Ходьба с захлестом голени	1. 3 круга 2. 1 круг 3. 1 круг 4. 1 круг 5. 1 круг	«держим дистанцию» «спину держим прямо» «стараясь встать на носки как можно выше» «стараясь коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег медленным темпом 2. Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 3 круга 2. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

ОРУ (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»

	5-8: вращение рук в плечевом суставе назад		
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: наклон туловища влево 8: ИП	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Укрепить мышцы туловища	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1-4: круговые вращения туловищем вправо 5-8: круговые вращения туловищем влево	6 раз	«выполняем упражнение с максимальной амплитудой» «не торопимся»
Укрепить заднюю поверхность бедра	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: выпад вперед на правую ногу, пружинящие движения 4: ИП 5-7: выпад вперед на левую ногу, пружинящие движения 8: ИП	6 раз	«спину держим ровно»

### Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Развивать скорость и быстроту	<b>ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ</b> Игроки делятся на две команды и встают в две колонны друг за другом перед линией на одной стороне зала. По сигналу учителя, первый игрок бежит с мячом в руках до противоположной стороны зала, обегает вокруг конуса, возвращается обратно, передает мяч второму и встает в конец колонны. <i>Победитель:</i> Команда в которая закончила эстафету раньше.	8 мин	следить за дисциплиной
Развивать быстроту реакции	<b>ИГРА 1</b> <b>«ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ»</b> Выбирается водящий, который встает на одной стороне зала и поворачивается ко всем спиной. Все остальные игроки занимают место на противоположной стороне зала. <i>Начало игры:</i> Водящий начинает произносить: «Тише едешь, дальше будешь. СТОП!». Пока водящий произносит эту фразу, игроки бегут в его сторону, стараясь как можно быстрее достичь полосы на которой он стоит. Как только водящий произнес слово «СТОП!», все бегущие игроки должны замереть. Водящий быстро поворачивается лицом к игрокам и смотрит все ли успели остановиться. Если он замечает чье-то движение, то этот игрок возвращается обратно на старт. <i>Победитель:</i> Побеждает тот кто быстрее всех дотронется до водящего.	8 мин	следить за дисциплиной

Развивать скорость и быстроту реакции	<p>ИГРА 2 «ВОЛКИ И ОВЦЫ»</p> <p>Игроки делятся на две команды.</p> <p>Первая команда – волки.</p> <p>Вторая команда – овцы.</p> <p>Затем команды становятся на середину зала спинами друг к другу.</p> <p><i>Начало игры:</i></p> <p>Учитель начинает говорить команду.</p> <p>Если команда «Овцы», то волки должны развернуться и запятнать овец, а те в свою очередь должны успеть добежать до конца площадки, чтобы их не поймали.</p> <p>Тоже самое наоборот.</p> <p><i>Победитель:</i></p> <p>Выигрывает та команда, которая смогла запятнать всех участников противоположной команды.</p>	8 мин	следить за дисциплиной
---------------------------------------	---	-------	------------------------

#### Заключительная часть (3 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Восстановить ССС и ЧС	Ходьба по залу с упражнениями восстанавливающими дыхание	3 круга	«на вдохе – руки в сторону, на выдохе – руки перед собой» «ходьба в медленном темпе»
Организовать обучающихся к завершению урока	<p>1. Построение</p> <p>2. Самочувствие</p> <p>3. Подведение итогов</p>	1 мин	«Доходим до места построения и останавливаемся» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №8

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Подвижные игры

**Цель урока:** Использовать и развивать сохранные анализаторы у детей с тотальной слепотой посредством подвижных игр

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Разучивать подвижные игры

*Развивающая:* Развивать ориентировку в пространстве

*Воспитательная:* Воспитывать уверенность

**Тип урока:** развивающий

**Класс:** 4 (нозология – слепые)

**Инвентарь:** озвученный мяч, ворота

**Место проведения:** спортивный зал.

#### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	<p>1. Построение</p> <p>2. Приветствие</p> <p>3. Сообщение задач на урок</p> <p>4. Узнать самочувствие у обучающихся</p>	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку»

			«Направо! За направляющим в обход налево, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках 3. Ходьба с перекатом пятки на носок 4. Ходьба с высоким подниманием бедра 5. Ходьба с захлестом голени	1. 2 круга 2. 1 круг 3. 1 круг 4. 1 круг 5. 1 круг	«спину держим прямо» «стараясь встать на носки как можно выше» «стараясь коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег медленным темпом 2. Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 3 круга 2. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в локтевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение рук в локтевом суставе внутрь 5-8: вращение рук в локтевом суставе наружу	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: наклон туловища влево 8: ИП	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Укрепить мышцы туловища	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1-4: круговые вращения туловищем вправо 5-8: круговые вращения туловищем влево	6 раз	«выполняем упражнение с максимальной амплитудой» «не торопимся»
Укрепить заднюю поверхность бедра	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: выпад вперед на правую ногу, пружинящие движения 4: ИП 5-7: выпад вперед на левую ногу, пружинящие движения 8: ИП	6 раз	«спину держим ровно»

Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Развивать ориентировку в пространстве	ИГРА 1 «СОСЕДИ» Ученики садятся в круг. По очереди каждый ученик начинает	5 мин	«соблюдаем тишину» «внимательно слушаем откуда идет звук»

	издавать любой звук (хлопок, слово, смех и т.д.). Тот игрок, у которого на данный момент в руках мяч должен ориентируясь только на звук перекатить его в руки тому, кто издал звук.		«стараясь перекатить мяч игроку прямо в руки»
Развивать ориентировку в пространстве и силу мышц рук	ИГРА 2 «БОУЛИНГ» Ученики встают в колонну друг за другом. Перед ними на расстоянии 3-4 метров выстроен треугольник из конусов (как кегли в боулинге). Учитель встает за конусами и начинает издавать звук (хлопки, топот). <i>Задача ученика:</i> Ориентируясь только на звук сбить мячом как можно больше конусов.	8 мин	«внимательно слушаем откуда идет звук» «мяч катим по полу» «катим мяч со всей силы»
Развивать ориентировку в пространстве и точность движений	ИГРА 3 «ПОПАДИ В КРУГ» Ученики встают в колонну друг за другом. Перед ними на расстоянии 3-4 метров встает учитель держа в руках обруч и начинает издавать звук (топот, слово). <i>Задача ученика:</i> Ориентируясь только на звук учителя попасть в обруч бросая в него озвученный мяч. <i>Усложнение:</i> С каждым кругом учитель поднимает обруч выше над полом.	6 мин	«внимательно слушаем откуда идет звук» «кидаем мяч от груди»
Развивать ориентировку в пространстве и равновесие	ИГРА 4 «НОГОЙ ПО МЯЧУ» Ученики встают в колонну друг за другом. На небольшом расстоянии от них поставлен мяч, а за ним стоят небольшие ворота. Учитель начинает отбивать мяч об пол, создавая шум. <i>Задача ученика:</i> Выполнить поворот на 360°, а затем ориентируясь на звук от мяча дойти до него и ударить по нему ногой забив мяч в ворота.	6 мин	«внимательно слушаем откуда идет звук» «до мяча идем медленно не торопясь» «стараясь сильно отбить мяч ногой попав в ворота»

#### Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №9

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Школа мяча

**Цель урока:** Развивать навыки работы с мячом

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Обучать различным упражнениям с мячом

*Развивающая:* Развивать быстроту реакции и точность движений

*Воспитательная:* Воспитывать упорство

**Тип урока:** развивающий

**Класс:** 4 (нозология – слабовидящие)

**Инвентарь:** озвученные мячи, корзина

**Место проведения:** спортивный зал

Подготовительная часть (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках 3. Ходьба с перекатом пятки на носок 4. Ходьба с высоким подниманием бедра 5. Ходьба с захлестом голени	1. 3 круга 2. 1 круг 3. 1 круг 4. 1 круг 5. 1 круг	«спину держим прямо» «стараемся встать на носки как можно выше» «стараемся коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег медленным темпом 2. Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 3 круга 2. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

ОРУ (10 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в локтевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение рук в локтевом суставе внутрь 5-8: вращение рук в локтевом суставе наружу	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: наклон туловища влево 8: ИП	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Укрепить мышцы туловища	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1-4: круговые вращения туловищем вправо 5-8: круговые вращения туловищем влево	6 раз	«выполняем упражнение с максимальной амплитудой» «не торопимся»

Укрепить заднюю поверхность бедра	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-3:выпад вперед на правую ногу, пружинящие движения 4: ИП 5-7:выпад вперед на левую ногу, пружинящие движения 8: ИП	6 раз	«спину держим ровно»
-----------------------------------	---	-------	----------------------

Основная часть (21 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Сообщить технику безопасности при работе с мячом	Сообщение техники безопасности	30 сек	«мяч без моей команды не кидаем» «регулируем силу удара мяча об пол»
Развивать навыки работы с мячом	УПР 1 Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать мяч.	8 раз	«мяч высоко не подбрасываем» «стараясь поймать мяч»
	УПР 2 Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной и поймать мяч.		
	УПР 3 Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.	6 раз	«стараясь поймать мяч»
	УПР 4 Сильно ударить мяч перед собой об пол, повернуться кругом и поймать мяч.		«регулируем силу удара мяча об пол» «стараясь поймать мяч»
	УПР 5 Бросить мяч вверх, сесть на корточки и поймать мяч.		«садимся низко» «стараясь поймать мяч»
	УПР 6 Сесть на корточки, бросить мяч вверх, вскочить на ноги и поймать мяч.		«садимся низко» «стараясь поймать мяч»
	УПР 7 Бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног, выпрямиться и поймать мяч.		«мяч кидаем высоко вверх» «стараясь поймать мяч»
	УПР 8 Ударить мячом об пол так, чтобы он высоко подпрыгнул, затем нагнуться, дотронуться кончиками пальцев до носков ног и, выпрямившись, поймать мяч.		«регулируем силу удара мяча об пол»
Развивать точность движений	<b>ИГРА «МЯЧ В КОРЗИНУ»</b> Ученики строятся в одну колонну перед линией броска. На расстоянии 2-4 м от линии броска стоят большие корзины. Ученики по очереди выполняют бросок двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Побеждает тот, у кого будет больше всего попаданий из 3 попыток.	5 мин	«выполняем бросок только двумя руками снизу» «целимся в корзину как можно лучше»

Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя»

			чувствуют?) «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»
--	--	--	--

## Конспект урока №10

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Упражнения с мячом

**Цель урока:** Обучить комплексу упражнений с мячом

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Обучать комплексу упражнений с мячами

*Развивающая:* Развивать силу мышц рук

*Воспитательная:* Воспитывать умение работать в парах.

**Тип урока:** развивающий

**Класс:** 6 (нозология – слабовидящие)

**Инвентарь:** утяжеленные мячи, баскетбольные мячи, теннисные мячи

**Место проведения:** спортивный зал

### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках 3. Ходьба с перекатом пятки на носок 4. Ходьба с высоким подниманием бедра 5. Ходьба с захлестом голени	1. 2 круга 2. 1 круг 3. 1 круг 4. 1 круг 5. 1 круг	«держим дистанцию» «спину держим прямо» «стараясь встать на носки как можно выше» «стараясь коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег медленным темпом 2. Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 3 круга 2. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

### ОРУ (10 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность прямых мышц спины	<b>ИП – основная стойка, мяч в руках внизу</b> 1: правая нога назад на носок, мяч вверх, прогнуться 2: ИП 3: левая нога назад на носок, мяч вверх, прогнуться 4: ИП	8 раз	«прогнуться максимально» «мяч точно вверх» «нога точно назад на носок»
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу</b>	8 раз	«наклон головы точно в сторону»

	1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП		
Повысить подвижность в локтевых суставах	<b>ИП – стойка ноги врозь, мяч в руках перед грудью</b> 1: разгибание рук с мячом вперед 2: ИП	8 раз	«при разгибании руки полностью выпрямлять» «при сгибании мячом касаться груди»
Повысить эластичность боковых мышц туловища	<b>ИП – основная стойка, мяч в руках вверху</b> 1-3: пружинящий наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: пружинящий наклон туловища влево 8: ИП	8 раз	«ноги не поднимать от пола» «мяч точно вверх» «руки не сгибать»
Повысить эластичность косых мышц живота	<b>ИП – стойка ноги врозь, мяч в руках вперед</b> 1: поворот туловища вправо 2: ИП 3: поворот туловища влево 4: ИП	8 раз	«мяч не опускаем» «руки не сгибать»
Повысить эластичность мышц задней и передней поверхности бедра	<b>ИП – выпад правой вперед, мяч в руках вверх</b> 1-3: 3 пружинящих покачивания вверх-вниз 4: прыжком смена положения ног 5-7: 3 пружинящих покачивания вверх-вниз 8: прыжком ИП	8 раз	«колени не выходят за носок» «выпад глубже» «мяч точно вверх»
Организовать обучающихся к проведению основной части урока	Построение в парах друг напротив друга	30 сек	следить за дисциплиной

Основная часть (23 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Развивать силу мышц рук	<b>ИП – сед ноги врозь</b> УПР 1 Перекаты утяжеленного мяча <i>двумя руками</i> в парах.	10 раз	«ловим мяч двумя руками» «спину держим прямо»
Развивать силу мышц рук	<b>ИП – сед ноги врозь</b> УПР 2 Перекаты утяжеленного мяча <i>правой рукой</i> в парах. Перекаты утяжеленного мяча <i>левой рукой</i> в парах.	8 раз правой 8 раз левой	«ловим мяч двумя руками» «спину держим прямо»
Развивать силу мышц рук	<b>ИП – сед ноги врозь</b> УПР 3 Перемещение мяча вокруг туловища с последующим перекатом мяча двумя руками в парах.	8 раз	«ловим мяч двумя руками» «спину держим прямо» «не торопимся»
Развивать силу мышц рук	<b>ИП – сед ноги врозь</b> УПР 4 Перебрасывание баскетбольного мяча <i>от груди</i> в парах.	10 раз	«ловим мяч двумя руками» «выполняем передачу точно от груди»
Развивать силу мышц рук	<b>ИП – сед ноги врозь</b> УПР 5 Перебрасывание баскетбольного мяча <i>правой рукой</i> в парах. Перебрасывание баскетбольного мяча <i>левой рукой</i> в парах.	6 раз правой 6 раз левой	«ловим мяч двумя руками»
Формировать точность	<b>ИП – стойка ноги врозь</b>	10 раз	«ловим мяч двумя руками»

движения рук	УПР 6 Набивание теннисного мяча об пол <i>правой рукой</i> . Набивание теннисного мяча об пол <i>левой рукой</i> .	правой 10 раз левой	«не теряем мяч»
Формировать точность движения рук	<b>ИП – стойка ноги врозь</b> УПР 7 Подбрасывание <i>двумя руками</i> теннисного мяча вверх.	10 раз	«ловим мяч двумя руками» «подбрасываем мяч не слишком высоко» «не теряем мяч»
Формировать точность движения рук	<b>ИП – стойка ноги врозь</b> УПР 8 Подбрасывание <i>правой рукой</i> теннисного мяча вверх. Подбрасывание <i>левой рукой</i> теннисного мяча вверх.	10 раз правой 10 раз левой	«ловим мяч двумя руками» «подбрасываем мяч не слишком высоко» «не теряем мяч»

#### Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №11

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Ведение мяча в баскетболе

**Цель урока:** Формирование навыка выполнять ведение мяча в баскетболе

**Задачи урока:**

*Образовательная:* обучать технике выполнения ведения мяча в баскетболе

*Развивающая:* развивать ловкость

*Воспитательная:* воспитывать внимательность

**Тип урока:** обучающий

**Класс:** 6 (нозология – слабовидящие)

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, конусы

**Место проведения:** спортивный зал.

#### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках (руки в стороны) 3. Ходьба с перекатом пятки на носок (руки в стороны) 4. Ходьба с высоким	1. 2 круга 2. 1 круг 3. 1 круг 4. 1 круг 5. 1 круг	«спину держим прямо» «старемся встать на носки как можно выше» «старемся коснуться носками ладоней»

	подниманием бедра (руки перед собой) 5. Ходьба с захлестом голени (руки за спиной)		
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег 2. Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 3 круга 2. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность прямых мышц спины	<b>ИП – основная стойка, мяч в руках внизу</b> 1: правая нога назад на носок, мяч вверх, прогнуться 2: ИП 3: левая нога назад на носок, мяч вверх, прогнуться 4: ИП	8 раз	«прогнуться максимально» «мяч точно вверх» «нога точно назад на носок»
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	8 раз	«наклон головы точно в сторону»
Повысить подвижность в локтевых суставах	<b>ИП – стойка ноги врозь, мяч в руках перед грудью</b> 1: разгибание рук с мячом вперед 2: ИП	8 раз	«при разгибании руки полностью выпрямлять» «при сгибании мячом касаться груди»
Повысить эластичность боковых мышц туловища	<b>ИП – основная стойка, мяч в рукахверху</b> 1-3: пружинящий наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: пружинящий наклон туловища влево 8: ИП	8 раз	«ноги не поднимать от пола» «мяч точно вверх» «руки не сгибать»
Повысить эластичность косых мышц живота	<b>ИП – стойка ноги врозь, мяч в руках вперед</b> 1: поворот туловища вправо 2: ИП 3: поворот туловища влево 4: ИП	8 раз	«мяч не опускаем» «руки не сгибать»
Повысить эластичность мышц задней и передней поверхности бедра	<b>ИП – выпад правой вперед, мяч в руках вверх</b> 1-3: 3 пружинящих покачивания вверх-вниз 4: прыжком смена положения ног 5-7: 3 пружинящих покачивания вверх-вниз 8: прыжком ИП	8 раз	«колени не выходят за носок» «выпад глубже» «мяч точно вверх»

Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Сообщить технику безопасности при работе с мячом на уроке	Сообщение техники безопасности при работе с мячом	30 сек	«мяч без моей команды не кидаем» «регулируем силу удара мяча»

Разучить стойку баскетболиста	<i>Стойка баскетболиста:</i> Ноги на ширине плеч, одна нога выдвинута вперёд, туловище наклонено немного вперед	30 сек	-
Закрепить технику ведения мяча на месте	УПР 1 Выполняем ведение мяча на месте <i>правой рукой</i>	12 раз	«стараямся стоять ровно на месте» «не торопимся»
Закрепить технику ведения мяча на месте	УПР 2 Выполняем ведение мяча на месте <i>левой рукой</i>	12 раз	«стараямся стоять ровно на месте» «не торопимся»
Закрепить технику ведения мяча на месте	УПР 3 Выполняем ведение мяча на месте <i>правой-левой рукой</i> поочередно	по 6 раз на каждую руку	«стараямся стоять ровно на месте» «не торопимся»
Закрепить технику ведения мяча на месте	УПР 4 Выполняем ведение мяча от низкого к высокому на месте <i>любой рукой</i>	8 раз	«стараямся стоять ровно на месте» «не торопимся»
Закрепить технику ведения мяча в движении	УПР 5 Выполняем ведение мяча <i>правой рукой</i> в движении и обходя конус возвращаемся на свое место	3 раза	«выполняем ведение шагом» «ведем мяч только одной рукой» «обходим конус справа»
Закрепить технику ведения мяча в движении	УПР 6 Выполняем ведение мяча <i>левой рукой</i> в движении и обходя конус возвращаемся на свое место	3 раза	«выполняем ведение шагом» «ведем мяч только одной рукой» «обходим конус справа»
Закрепить технику ведения мяча в движении	УПР 7 Выполняем ведение мяча <i>правой рукой</i> в движении змейкой обходя все конусы и возвращаемся на свое место	2 круга	«выполняем ведение шагом» «ведем мяч только одной рукой» «стараямся не задеть конусы»
Закрепить технику ведения мяча в движении	УПР 8 Выполняем ведение мяча <i>любой рукой</i> в движении до определенной линии с последующим попаданием мяча в кольцо	3 раза	«выполняем ведение шагом» «стараямся попасть в кольцо»

#### Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо всем за урок»

## Конспект урока №12

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Ловля и передача мяча в баскетболе

**Цель урока:** Формирование навыка выполнять ловлю и передачи мяча в баскетболе

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Совершенствовать технику ловли и передачи мяча

*Развивающая:* Развивать координацию движений

*Воспитательная:* Воспитывать умение работать в парах

**Тип урока:** совершенствование

**Класс:** 10 (нозология – без потери зрения + слабовидящие)

**Инвентарь:** баскетбольные мячи

Место проведения: спортивный зал

Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках 3. Ходьба с перекатом пятки на носок 4. Ходьба с высоким подниманием бедра 5. Ходьба с захлестом голени	1. 2 круга 2. 1 круг 3. 1 круг 4. 1 круг 5. 1 круг	«спину держим прямо» «стараемся встать на носки как можно выше» «стараемся коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег медленным темпом 2. Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 3 круга 2. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность прямых мышц спины	<b>ИП – основная стойка, мяч в руках внизу</b> 1: правая нога назад на носок, мяч вверх, прогнуться 2: ИП 3: левая нога назад на носок, мяч вверх, прогнуться 4: ИП	8 раз	«прогнуться максимально» «мяч точно вверх» «нога точно назад на носок»
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	8 раз	«наклон головы точно в сторону»
Повысить подвижность в локтевых суставах	<b>ИП – стойка ноги врозь, мяч в руках перед грудью</b> 1: разгибание рук с мячом вперед 2: ИП	8 раз	«при разгибании руки полностью выпрямлять» «при сгибании мячом касаться груди»
Повысить эластичность боковых мышц туловища	<b>ИП – основная стойка, мяч в рукахверху</b> 1-3: пружинящий наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: пружинящий наклон туловища влево 8: ИП	8 раз	«ноги не поднимать от пола» «мяч точно вверх» «руки не сгибать»
Повысить эластичность косых мышц живота	<b>ИП – стойка ноги врозь, мяч в руках вперед</b> 1: поворот туловища вправо 2: ИП 3: поворот туловища влево	8 раз	«мяч не опускаем» «руки не сгибать»

	4: ИП		
Повысить эластичность мышц задней и передней поверхности бедра	<b>ИП – выпад правой вперед, мяч в руках вверх</b> 1-3: 3 пружинящих покачивания вверх-вниз 4: прыжком смена положения ног 5-7: 3 пружинящих покачивания вверх-вниз 8: прыжком ИП	8 раз	«колени не выходят за носок» «выпад глубже» «мяч точно вверх»
Организовать учащихся для проведения основной части урока	Построение в две шеренги друг напротив друга	30 сек	«встаем на расстоянии 3-4 шага друг от друга»

#### Основная часть (21 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Сообщить технику безопасности при работе с мячом	Сообщение техники безопасности	30 сек	«мяч без команды не кидаем» «регулируем силу удара»
Совершенствовать технику передачи и приема мяча	Передача мяча в парах от груди, прием мяча с отбиванием его об пол	5 раз правой рукой, 5 раз левой рукой	«передача мяча точно от груди» «траектория мяча по прямой линии»
Совершенствовать технику передачи и приема мяча	Передача мяча в парах с отскоком об пол, прием мяча с отбиванием его об пол	5 раз правой рукой, 5 раз левой рукой	«регулируем силу удара мяча об пол»
Совершенствовать технику ловли и передачи мяча	Передача мяча в парах боком одной рукой с отскоком об пол	8 раз правым боком, 8 раз левым боком	«стоим ровно боком» «работаем только одной рукой»
Совершенствовать технику ловли и передачи мяча	Передача мяча от груди партнеру стоящему боком	8 раз правым боком, 8 раз левым боком	«тот, кто ловит - стоит ровно боком» «тот, кто кидает - делает подачу от груди»
Совершенствовать технику ловли и передачи мяча	Передача мяча в парах с хлопком перед ловлей мяча	8 раз	«передача мяча любым способом»
Совершенствовать технику ловли и передачи мяча	Перекалывание мяча из руки в руку за спиной, передача его от груди партнеру	8 раз	«старайтесь не выронить мяч» «не торопимся»
Совершенствовать технику ловли и передачи мяча	Перекалывание мяча из руки в руку восьмеркой под коленями, передача его от груди партнеру	8 раз	«старайтесь не выронить мяч» «ноги чуть согнуты» «не торопимся»

#### Заключительная часть (5 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать учащихся для восстановления ССС и ДС после нагрузки	Построение	30 сек	«На месте построения становись!» «Направо! За направляющим в обход налево по залу, шагом-марш!»
Восстановить ССС и ДС	Ходьба по залу с восстановлением ССС и ДС	3 круга	«ходьба в медленном темпе» «не забываем делать глубокий вдох и глубокий выдох»

			выдох» «спина прямая»
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №13

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Верхняя подача в волейболе

**Цель урока:** Формирование навыка выполнять верхнюю подачу в волейболе

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Обучать технике выполнения верхней подачи в волейболе

*Развивающая:* Развивать согласованность движений

*Воспитательная:* Воспитывать умение работать в парах

**Тип урока:** обучающий

**Класс:** 8 (нозология – слабовидящие)

**Инвентарь:** волейбольные мячи

**Место проведения:** спортивный зал.

### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках 3. Ходьба с перекатом пятки на носок 4. Ходьба с высоким подниманием бедра 5. Ходьба с захлестом голени	1. 2 круга 2. 1 круг 3. 1 круг 4. 1 круг 5. 1 круг	«спину держим прямо» «старемся встать на носки как можно выше» «старемся коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег медленным темпом 2. Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 3 круга 2. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

### ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность прямых мышц спины	<b>ИП – основная стойка, мяч в руках внизу</b> 1: правая нога назад на носок, мяч вверх, прогнуться 2: ИП 3: левая нога назад на носок, мяч вверх,	8 раз	«прогнуться максимально» «мяч точно вверх» «нога точно назад на носок»

	прогнуться 4: ИП		
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	8 раз	«наклон головы точно в сторону»
Повысить подвижность в локтевых суставах	<b>ИП – стойка ноги врозь, мяч в руках перед грудью</b> 1: разгибание рук с мячом вперед 2: ИП	8 раз	«при разгибании руки полностью выпрямлять» «при сгибании мячом касаться груди»
Повысить эластичность боковых мышц туловища	<b>ИП – основная стойка, мяч в руках вверху</b> 1-3: пружинящий наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: пружинящий наклон туловища влево 8: ИП	8 раз	«ноги не поднимать от пола» «мяч точно вверх» «руки не сгибать»
Повысить эластичность косых мышц живота	<b>ИП – стойка ноги врозь, мяч в руках вперед</b> 1: поворот туловища вправо 2: ИП 3: поворот туловища влево 4: ИП	8 раз	«мяч не опускаем» «руки не сгибать»
Повысить эластичность мышц задней и передней поверхности бедра	<b>ИП – выпад правой вперед, мяч в руках вверх</b> 1-3: 3 пружинящих покачивания вверх-вниз 4: прыжком смена положения ног 5-7: 3 пружинящих покачивания вверх-вниз 8: прыжком ИП	8 раз	«колени не выходят за носок» «выпад глубже» «мяч точно вверх»

Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Сообщить технику безопасности при работе с мячом на уроке	Сообщение техники безопасности при работе с мячом	30 сек	«мяч без моей команды не кидаем» «регулируем силу удара мяча»
Обучить отдельным элементам техники выполнения верхней подачи	<b>Имитация верхней подачи без мяча:</b> ИП – стойка ноги врозь, левая нога чуть впереди, левая рука вперед на уровне плеч, ладонь кверху, правая вверх. На 1 – имитация подброса мяча левой рукой вверх. На 2 – имитация удара правой рукой по мячу.	Несколько повторений	«выполняем в среднем темпе» «четкие движения техники выполнения»
Обучить подбрасыванию мяча на нужную высоту	<b>Имитация верхней подачи с мячом:</b> ИП – стойка ноги врозь, левая нога чуть впереди, левая рука с мячом вперед на уровне плеч, ладонь кверху, правая вверх. На 1 – подбрасывание мяча левой рукой над собой на уровень края видимого поля глаза. На 2 – ИП.	Несколько повторений	«выполняем в среднем темпе» «подбрасывание мяча точно над собой»
Обучить отдельным элементам техники выполнения верхней подачи	<b>Имитация верхней подачи с мячом:</b> ИП – стойка ноги врозь, мяч в двух руках. На 1 – стойка ноги врозь, левая чуть впереди, левая рука вперед на уровне	Несколько повторений	«спина прямая» «во время имитации удара кисть должна быть напряжена» «удар приходится на ладонь»

	плеч, ладонь кверху, мяч в левой руке, правая вверх. На 2 – подбрасывание мяча. На 3 – имитация удара по мячу. На 4 – ловля мяча двумя руками и приход в ИП.		
Обучить сильному удару при выполнении верхней подачи	ИП – стойка ноги врозь, левая чуть впереди, левая рука вперед на уровне плеч, ладонь кверху, правая вверх. На 1 – подбрасывание мяча над собой. На 2 – выполнение подачи ударом об пол напарнику в руки.	Несколько повторений	«подача точно в руки напарнику» «удар приходится на центр мяча»
Обучить выполнению целостного движения верхней подачи	<b>Выполнение подачи напарнику в руки:</b> ИП – стойка ноги врозь, левая чуть впереди, левая рука вперед на уровне плеч, ладонь кверху, правая вверх. На 1 – подбрасывание мяча над собой. На 2 – выполнение подачи напарнику в руки.	5 раз	«подача мяча точно партнеру в руки с большой траекторией»
Закреплять технику выполнения верхней подачи	Игроки парами располагаются на лицевых линиях площадки. По команде одна из шеренг выполняют верхнюю подачу мяча своему партнеру, который принимает мяч и подачу обратно партнеру.	8 раз	«подача точно в руки партнеру»

#### Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №14

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Бросок одной рукой сверху в прыжке в баскетболе

**Цель урока:** Формирование навыка выполнять бросок одной рукой сверху в прыжке в баскетболе

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Создать представление о правильной технике при броске одной рукой сверху в прыжке в баскетболе

*Развивающая:* Развивать координационные способности

*Воспитательная:* Воспитывать упорство

**Тип урока:** обучающий

**Класс:** 11 (нозология – без потери зрения + с остаточным зрением)

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, корзина

**Место проведения:** спортивный зал.

#### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или

	4. Узнать самочувствие у обучающихся		освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках 3. Ходьба с перекатом пятки на носок 4. Ходьба с высоким подниманием бедра 5. Ходьба с захлестом голени	1. 2 круга 2. 1 круг 3. 1 круг 4. 1 круг 5. 1 круг	«спину держим прямо» «стараясь встать на носки как можно выше» «стараясь коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег медленным темпом 2. Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 3 круга 2. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

#### ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в локтевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение рук в локтевом суставе внутрь 5-8: вращение рук в локтевом суставе наружу	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: наклон туловища влево 8: ИП	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Укрепить мышцы туловища	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1-4: круговые вращения туловищем вправо 5-8: круговые вращения туловищем влево	6 раз	«выполняем упражнение с максимальной амплитудой» «не торопимся»
Укрепить заднюю поверхность бедра	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: выпад вперед на правую ногу, пружинящие движения 4: ИП 5-7: выпад вперед на левую ногу, пружинящие движения 8: ИП	6 раз	«спину держим ровно»

#### Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Обучить отдельным	<b>Работа ног во время броска мяча:</b>		«приземляется в точку»

элементам техники выполнения броска одной рукой сверху в прыжке	Тело должно быть слегка повернуто боком со стороны бросающей руки в направлении корзины. Выполняя бросок в прыжке правой рукой с места, перед отталкиванием выдвигаем правую ногу немного вперед. <i>«Стопорящий» шаг:</i> В момент остановки перед броском мы делаем стопорящий шаг правой ногой, и приставляя левую ногу к правой, выполняем отталкивание вверх. После окончания броска, приземляемся мягко на согнутые ноги.		отталкивания» «приземляемся только на полусогнутые ноги»
Обучить отдельным элементам техники выполнения броска одной рукой сверху в прыжке	<b>Работа рук во время броска мяча:</b> Основное усилие при броске мяча должно исходить от предплечья при разгибании руки в локте. После стопорящего шага и приставления ноги, сгибаются локти, мяч выносится на правой руке над головой, поддерживая его левой рукой. После достижения высшей точки прыжка мы направляем мяч в корзину выпрямлением правой руки и энергичным движением кисти и пальцев.	–	«локоть направлен к корзине»
Обучить отдельным элементам техники выполнения броска одной рукой сверху в прыжке	<b>Работа кисти во время броска мяча:</b> В завершающей фазе кисть выполняет сгибание в лучезапястном суставе. От начала до конца движения взгляд направлен на корзину.	–	«не сопровождаем взглядом движение мяча» «при прицеливании удерживаем в поле зрения всю корзину»
Обучить выполнению целостного движения	Выполнить целостное движение броска	Несколько повторений	«не торопимся»
Закрепить технику выполнения броска одной рукой сверху в прыжке	Приняв ИП, выполнить бросок мяча рукой в прыжке в корзину	3 раза	«удерживаем мяч близко к телу» «контролируем мяч при броске кончиками пальцев» «добиваемся полного расслабления руки и кисти после броска»

#### Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №15

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Прыжки в длину с места

**Цель урока:** Обучить правильной технике прыжков в длину с места

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Создать представление о правильной технике прыжков в длину с места

*Развивающая:* Развивать силу мышц ног

*Воспитательная:* Воспитывать упорство

**Тип урока:** обучающий

**Класс:** 5 (нозология - остаточное зрение)

**Место проведения:** спортивный зал.

Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	Построение Приветствие Сообщение задач на урок Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	Ходьба Ходьба на носках Ходьба с перекатом пятки на носок Ходьба с высоким подниманием бедра Ходьба с захлестом голени	2 круга 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг	«спину держим прямо» «старемся встать на носки как можно выше» «старемся коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	Бег медленным темпом Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	3 круга 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в локтевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение рук в локтевом суставе внутрь 5-8: вращение рук в локтевом суставе наружу	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: наклон туловища влево 8: ИП	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Укрепить мышцы туловища	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1-4: круговые вращения туловищем вправо 5-8: круговые вращения туловищем влево	6 раз	«выполняем упражнение с максимальной амплитудой» «не торопимся»
Укрепить заднюю	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b>	6 раз	«спину держим ровно»

поверхность бедра	1-3:выпад вперед на правую ногу, пружинящие движения 4: ИП 5-7:выпад вперед на левую ногу, пружинящие движения 8: ИП		
-------------------	---	--	--

### Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовить организм к прыжкам	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПР: 1. Приседания 2. Выпрыгивания вверх из полного приседа	1. 10 раз 2. 10 раз	«при приседании угол в коленном суставе 90°» «спину держим ровно» «выпрыгиваем точно вверх»
Работа ног	Перекаты с пятки на носок	Несколько повторений	«стопы на ширине плеч и параллельно друг другу»
Работа рук	Мах руками вперед-назад	Несколько повторений	«кисти расслаблены»
Работа туловища	Наклон туловища вперед перед отталкиванием	Несколько повторений	«спина прямая»
Работа ног	Приседание (сгибание в коленном и тазобедренном суставах)	Несколько повторений	«при приседании угол в коленном суставе 90°»
Обучить правильной технике прыжка в длину с места	ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ: - подготовка к отталкиванию; - отталкивание (двумя ногами, тело выдвигается вперед и начинается падение); - полет (максимально вытягиваемся, стараемся удержать ноги выше); - приземление (мягкое приземление одновременно на две ноги).	Несколько повторений	«выполняем отталкивание двумя ногами» «тело выдвигается вперед» «стараясь как можно сильнее вытянуться вверх в полете» «в полете стараемся удержать ноги выше» «приземляемся одновременно на две ноги»
Повторить технику прыжка в длину с места	Прыжок в длину с места	3 повторения	«стараясь не делать паузы между всеми фазами прыжка»
Закрепить технику выполнения прыжка в длину с места	Дети стоят в колонне друг за другом. Перед ними три обруча на разном расстоянии друг от друга. Каждый по очереди прыжком в длину должен пройти все три обруча.	3 повторения	Менять расстояние обруча в зависимости от способностей обучающихся. Выполнять четко друг за другом.

### Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	Построение Самочувствие Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №16

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Подвижные игры

**Цель урока:** Развить точность движений посредством подвижных игр

**Задачи урока:***Образовательная:* Разучивать подвижные игры*Развивающая:* Развивать точность движений*Воспитательная:* Воспитывать дисциплинированность**Тип урока:** развивающий**Класс:** 3 (нозология - остаточное зрение)**Место проведения:** спортивный зал.

## Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	Построение Приветствие Сообщение задач на урок Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	Ходьба Ходьба на носках Ходьба с перекатом пятки на носок Ходьба с высоким подниманием бедра Ходьба с захлестом голени	2 круга 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг	«спину держим прямо» «стараясь встать на носки как можно выше» «стараясь коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	Бег медленным темпом Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	3 круга 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

## ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в локтевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение рук в локтевом суставе внутрь 5-8: вращение рук в локтевом суставе наружу	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: наклон туловища влево 8: ИП	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Укрепить мышцы туловища	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1-4: круговые вращения туловищем вправо	6 раз	«выполняем упражнение с максимальной

	5-8: круговые вращения туловищем влево		амплитудой» «не торопимся»
Укрепить заднюю поверхность бедра	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: выпад вперед на правую ногу, пружинящие движения 4: ИП 5-7: выпад вперед на левую ногу, пружинящие движения 8: ИП	6 раз	«спину держим ровно»

#### Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Развивать точность движений	<b>Игра «Сбей конусы»</b> Дети в колонне, каждый по очереди, стараются сбить конусы, катя озвученный мяч, ориентируясь на сигналы учителя.	7 мин	Следим за дисциплиной
Развивать ориентировку в пространстве и точность движений	<b>Игра «Соседи»</b> Все стоят в кругу. Учитель называет имена разных ребят, и они должны покатить друг другу озвученный мяч, например, «Маша катит мяч Пете».	6 мин	Следим за дисциплиной
Развивать точность движений	<b>Игра «Попади в круг»</b> Дети в колонне, каждый по очереди, стараются попасть в обруч, бросая озвученный мяч, ориентируясь на сигналы учителя.	7 мин	Следим за дисциплиной

#### Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	Построение Самочувствие Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №17

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Подвижные игры

**Цель урока:** Развивать скоростно-силовые качества посредством подвижных игр

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Разучивать подвижные игры

*Развивающая:* Развивать скоростно-силовые качества

*Воспитательная:* Воспитывать умение работать в команде

**Тип урока:** развивающий

**Класс:** 6 (нозология - слабовидящие)

**Место проведения:** спортивный зал.

#### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические
----------------	------------	-----------	-----------------------------

			указания
Организовать обучающихся к началу урока	Построение Приветствие Сообщение задач на урок Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	Ходьба Ходьба на носках Ходьба с перекатом пятки на носок Ходьба с высоким подниманием бедра Ходьба с захлестом голени	2 круга 1 круг 1 круг 1 круг 1 круг	«спину держим прямо» «стараемся встать на носки как можно выше» «стараемся коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	Бег медленным темпом Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	3 круга 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП	6 раз	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в локтевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение рук в локтевом суставе внутрь 5-8: вращение рук в локтевом суставе наружу	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: наклон туловища влево 8: ИП	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Укрепить мышцы туловища	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1-4: круговые вращения туловищем вправо 5-8: круговые вращения туловищем влево	6 раз	«выполняем упражнение с максимальной амплитудой» «не торопимся»
Укрепить заднюю поверхность бедра	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: выпад вперед на правую ногу, пружинящие движения 4: ИП 5-7: выпад вперед на левую ногу, пружинящие движения 8: ИП	6 раз	«спину держим ровно»

Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Развивать скоростно-силовые качества	<b>ЭСТАФЕТА</b> Учащиеся стоят в двух колоннах. Первый человек бежит до первой фишки, бросает баскетбольный мяч своему сокоманднику прямо в руки, бежит до второй фишки, оббегает ее и становится позади своей команды и так каждый по очереди. Выигрывает та команда, которая первая прибежала.	5 мин	Следим за дисциплиной
Развивать скоростно-силовые качества	<b>ИГРА С МЯЧОМ</b> Учащиеся стоят в двух шеренгах лицом друг к другу и передают броском баскетбольный мяч по очереди по диагонали. В дальнейшем учитель должен менять траекторию мяча или усложнять задачу с его ловлей. Усложнения: ловить одной рукой мяч, бросать мяч через одного, передавать мяч в более быстром темпе и др.	9 мин	Следим за дисциплиной
Развивать скоростно-силовые качества и быстроту реакции	<b>Подвижная игра «Волки овцы»</b> Все делятся на две команды, кто-то волки, кто-то овцы. Затем команды, становятся на середину площадки спинами друг к другу. По сигналу учителя, например, если он говорит «овцы», то волки разворачиваются и должны запятнать овец, а те в свою очередь должны успеть добежать до конца площадки, чтобы их не поймали. Так же работает и в обратную сторону. выигрывает та команда, которая смогла запятнать всех участников противоположной команды.	9 мин	Следим за дисциплиной

Заключительная часть (1 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	Построение Самочувствие Подведение итогов	1 мин	«На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №18

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Коррекция осанки

**Задачи урока:**

*Образовательная:* создать представление о правильной осанке

*Развивающая:* развивать равновесие

*Воспитательная:* воспитывать уверенность в себе

**Тип урока:** развивающий

**Инвентарь:** гимнастические коврики, гимнастические палки, книги

**Класс:** 6 (нозология – слепые)

**Место проведения:** спортивный зал.

Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение темы и задач на урок 4. Узнать самочувствие у учащихся 5. Техника безопасности на уроке	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Все ли себя хорошо чувствуют?» «Направо! За направляющим в обход налево по залу, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках (руки вверх)	1. 2 круга 2. 1 круг	«держим дистанцию» «спину держим прямо»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег медленным темпом 2. Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 2 круга 2. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в две шеренги	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Восстановить ДС	<b>ИП – основная стойка</b> 1-2: правая нога назад на носок, руки вверх, прогнуться; 3-4: ИП; 5-6: левая нога назад на носок, руки вверх, прогнуться; 7-8: ИП	4 раза	«ладони смотрят друг на друга» «нога прямая, точно на носок» «прогибаемся в спине»
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо; 2: ИП; 3: наклон головы влево; 4: ИП; 5: наклон головы вниз; 6: ИП; 7: наклон головы назад; 8: ИП	4 раза	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед; 5-8: вращение руками назад	4 раза	«выполняем упражнение с максимальной амплитудой» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: пружинящий наклон вперед с прогибом, руки в стороны; 4: ИП; 5-7: пружинящий наклон вперед с прогибом, руки в стороны; 8: ИП	4 раза	«спину держим ровно» «руками тянемся вперед» «смотрим вперед»
Укреплять мышцы ног	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: пружинящий выпад вперед правой ногой; 4: ИП; 5-7: пружинящий выпад вперед левой ногой;	4 раза	«спину держим ровно» «смотрим прямо»

	8: ИП		
Организовать учащихся для проведения основной части урока	Ученики берут гимнастические коврики и гимнастические палки (сначала берет первая шеренга, затем вторая).	30 сек	следить за дисциплиной

Основная часть (21 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Укреплять мышцы спины	<b>ИП – лежа на животе, руки вверх</b> 1-4: поднимание правой руки и левой ноги вверх; 5-8: поднимание левой руки и правой ноги вверх	6 раз	«выполняем медленно» «руки и ноги не сгибаем» «голова опущена» «не забываем дышать»
Укреплять мышцы верхней части туловища	<b>ИП – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок</b> 1-4: поднимание верхней части туловища, руками тянемся назад; 5-8: возвращение в ИП	6 раз	«выполняем медленно» «смотрим прямо» «тянем себя назад как можно сильнее» «не забываем дышать»
Укреплять мышцы спины и поясничной области	<b>ИП – лежа на животе, руки вверх</b> 1-4: поднимание обеих рук и обеих ног, прогнуться (глубокий вдох); 5-8: возвращение в ИП (выдох)	6 раз	«выполняем медленно» «смотрим прямо» «стараясь прогнуться сильнее» «не забываем дышать»
Способствовать формированию правильной осанки	<b>ИП – лежа на спине, руки вдоль туловища</b> 1-6: руки вверх, потянуться (глубокий вдох); 7-8: возвращение в ИП (выдох)	6 раз	«выполняем медленно» «смотрим прямо» «стараясь тянуться сильнее» «не забываем дышать»
Укреплять мышцы живота и спины	<b>ИП – лежа на спине, ноги согнуты и подтянуты к животу</b> 1-3: выпрямление правой ноги в колене (выдох); 4: ИП (вдох); 5-7: выпрямление левой ноги в колене (выдох); 8: ИП (вдох)	6 раз	«выполняем очень медленно» «ноги на пол не опускаем» «не забываем дышать»
Укреплять мышцы спины	<b>ИП – лежа на спине, ноги согнуты в коленях</b> 1-4: поднимание таза (полумостик) (вдох); 5-8: возвращение в ИП (выдох)	6 раз	«выполняем медленно» «стараясь поднять таз как можно выше» «не забываем дышать»
Способствовать формированию правильной осанки	<b>ИП – основная стойка, палка в руках широким хватом</b> 1-4: поднимание прямыми руками палки вверх над головой, опускание её на лопатки сгибая руки; 5-8: поднимание палки над головой, возвращение в ИП	6 раз	«выполняем очень медленно» «смотрим прямо» «спина прямая» «не забываем дышать»
Укреплять косые мышцы живота и мышцы спины	<b>ИП – стойка ноги врозь, палка в руках широким хватом сверху</b> 1-3: наклон туловища вправо; 4: ИП; 5-7: наклон туловища влево; 8: ИП	6 раз	«выполняем медленно» «руки не сгибаем» «смотрим прямо» «не забываем дышать»
Способствовать формированию правильной осанки	<b>ИП – лежа на животе, палка в руках широким хватом сверху</b> 1-4: перенос палки за голову на лопатки; 5-8: возвращение в ИП	6 раз	«выполняем очень медленно» «голова опущена» «не забываем дышать»
Укреплять мышцы спины	<b>ИП – лежа на спине, палка в руках широким хватом перед собой</b>	6 раз	«выполняем очень медленно»

	1-4: сгибание ног, продевание их между руками, подводя палку под колени; 5-8: возвращение в ИП		«руки не сгибаем» «не забываем дышать»
Укреплять мышцы ног, способствовать формированию правильной осанки	<b>ИП: стойка на носках ноги врозь, руки на пояс</b> 1-4: пружинистое приседание, руки перед собой; 5-8: возвращение в ИП	6 раз	«выполняем медленно» «приседаем глубоко» «не забываем дышать»
Организовать учащихся к проведению игры	Ученики убирают весь инвентарь (сначала первая шеренга, затем вторая)	30 сек	следить за дисциплиной
Развивать равновесие и удержание правильной осанки	<b>Игра на равновесие:</b> Ученики становятся на линию старта. По очереди, с книгой на голове, сохраняя правильную осанку, они должны дойти до противоположной линии и вернуться обратно на линию старта. Все дети проходят по 2-3 раза. <i>Задача игры: не уронить книгу</i>	3 мин	«двигаемся медленно, не спеша» «спину держим ровно» «старайтесь не помогать себе руками»

### Заключительная часть (5 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать учащихся для восстановления ССС и ДС после нагрузки	Построение	30 сек	«Каждый по очереди подходит и берет гимнастическую палку в руки» «На месте построения становись!» «Направо! Палку держим за спиной на уровне лопаток. За направляющим в обход налево по залу, шагом-марш!»
Восстановить ССС и ДС	Ходьба по залу с гимнастической палкой за спиной	2-3 круга	«ходьба в медленном темпе» «не забываем делать глубокий вдох и глубокий выдох» «палку держим ровно на уровне лопаток» «спина прямая»
Организовать учащихся к завершению урока	1. Построение 2. Самочувствие 3. Подведение итогов	30 сек	«Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Понравился ли вам сегодняшнее занятие?» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №19

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Коррекция плоскостопия

**Задачи урока:**

*Образовательная:* предотвратить дальнейшее развитие плоскостопия

*Развивающая:* укреплять мышцы стоп и мышцы голени

*Воспитательная:* воспитывать уверенность в себе

**Тип урока:** развивающий

**Инвентарь:** гимнастические коврики, листы бумаги и фломастеры

**Класс:** 6 (нозология – с остаточным зрением)

**Место проведения:** спортивный зал.

### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение темы и задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся 5. Техника безопасности на уроке	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуй дети» «Все ли себя хорошо чувствуют?» «Направо! За направляющим в обход налево по залу, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках (руки на пояс) 3. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра	1. 2 круг 2. 1 круг 3. 1 круг	«спину держим прямо» «не спешим»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег медленным темпом 2. Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 2 круга 2. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	1. Построение в две шеренги	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

#### ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Восстановить ДС	<b>ИП – основная стойка</b> 1-2: правая нога назад на носок, руки вверх, прогнуться; 3-4: ИП; 5-6: левая нога назад на носок, руки вверх, прогнуться; 7-8: ИП	4 раза	«ладони смотрят друг на друга» «нога прямая, точно на носок» «прогибаемся в спине»
Повысить эластичность мышц шеи	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1: наклон головы вправо; 2: ИП; 3: наклон головы влево; 4: ИП; 5: наклон головы вниз; 6: ИП; 7: наклон головы назад; 8: ИП	4 раза	«голова точно в сторону»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед; 5-8: вращение руками назад	4 раза	«выполняем упражнение с максимальной амплитудой» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: пружинящий наклон вперед с прогибом; 4: ИП; 5-7: пружинящий наклон вперед с прогибом; 8: ИП	4 раза	«спину держим ровно» «руками тянемся вперед» «смотрим вперед»
Укреплять мышцы ног	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: пружинящий выпад вперед правой ногой;	4 раза	«спину держим ровно» «смотрим прямо»

	4: ИП; 5-7: пружинящий выпад вперед левой ногой; 8: ИП		
Организовать учащихся для проведения основной части урока	Ученики берут гимнастические коврики (сначала берет первая шеренга, затем вторая). Все ученики снимаю обувь и остаются в носках.	30 сек	следить за дисциплиной

Основная часть (21 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Укреплять квадратные мышцы стоп	<b>ИП – лёжа на спине, руки вдоль туловища</b> 1-4: одновременное вытягивание носков стоп; 5-8: возвращение в ИП	6 раз	«выполняем медленно» «вытягиваем носки как можно сильнее» «не забываем дышать»
Укреплять квадратные мышцы стоп	<b>ИП – лёжа на спине, ноги согнуты, колени вместе</b> 1-3: поднятие носков от пола; 4: ИП; 5-7: поднятие пяток от пола; 8: ИП	6 раз	«стараемся поднять носки и пятки как можно выше» «не забываем дышать»
Укреплять длинный сгибатель пальцев	<b>ИП – сидя, руки сзади в упоре</b> 1-2: сгибание пальцев стоп; 3-4: ИП; 5-6: сгибание пальцев стоп; 7-8: ИП	6 раз	«пальцы напрягаем» «спина прямая» «не забываем дышать»
Укреплять квадратные мышцы стоп	<b>ИП – сидя, руки сзади в упоре</b> 1-4: вращение голеностопными суставами внутрь; 5-8: вращение голеностопными суставами наружу	6 раз	«выполняем медленно» «выполняем с максимальной амплитудой» «спина прямая» «не забываем дышать»
Укреплять квадратные мышцы стоп	<b>ИП – сидя, руки сзади в упоре, стопами захватываем мяч</b> 1-4: поднятие стопами теннисного мяча вверх; 5-8: возвращение в ИП	6 раз	«стараемся не уронить мяч» «не забываем дышать»
Укреплять длинный сгибатель пальцев	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-6: надавливание пальцами стоп на пол; 7-8: ИП	6 раз	«надавливаем пальцами на пол как можно сильнее» «колени не сгибаем» «спина прямая» «не забываем дышать»
Укрепление наружного свода стоп	<b>ИП – узкая стойка на носках, руки на пояс</b> 1-4: переход на наружный свод стопы; 5-8: возвращение в ИП	6 раз	«выполняем медленно» «стопы параллельно друг к другу» «спина прямая» «не забываем дышать»
Способствовать коррекции плоскостопия	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-6: приводим стопы, надавливая ими на пол; 7-8: ИП	6 раз	«сами стопы не соединяем» «спина прямая» «не забываем дышать»
Способствовать коррекции плоскостопия	<b>ИП – узкая стойка на носках, руки на пояс</b> 1-2: перекаат с носков на пятки; 3-4: перекаат с пяток на носки; 5-6: перекаат с носков на пятки; 7-8: перекаат с пяток на носки	6 раз	«выполняем медленно» «стараемся встать на носки как можно выше» «спина прямая» «не забываем дышать»
Способствовать коррекции плоскостопия	Перед учениками на полу лист бумаги. Учащиеся в ИП – основная стойка,	3 мин	«не торопимся» «руками себе не помогаем»

посредством игры	держат пальцами ног фломастер. <i>Задача учеников:</i> написать своё имя с помощью пальцев ног.		
------------------	--	--	--

### Заключительная часть (5 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Ученики обуваются 2. Построение 3. Самочувствие 4. Подведение итогов	30 сек	«Все ли хорошо себя чувствуют?» «На уроке все работали хорошо (плохо)» «Понравился ли вам сегодняшнее занятие?» «Спасибо за урок»

## Конспект урока №20

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Плавание стилем «баттерфляй»

**Цель урока:** Создать представление о правильной технике плавания баттерфляем

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Обучить технике плавания техникой баттерфляем

*Развивающая:* Развивать точность движений

*Воспитательная:* Воспитывать упорство

**Тип урока:** обучающий

**Класс:** 11 (нозология – слабовидящие)

**Инвентарь:** коврики для фитнеса, платформы для степ-аэробики

**Место проведения:** спортивный зал.

### Подготовительная часть (6 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к началу урока	1. Построение 2. Приветствие 3. Сообщение задач на урок 4. Узнать самочувствие у обучающихся	1 мин	«Ровнясь! Смирно!» «Здравствуйте дети» «Те, кто без формы или освобождены садятся на скамейку» «Направо! За направляющим в обход налево, шагом-марш!»
Подготовить организм к предстоящей нагрузке	1. Ходьба 2. Ходьба на носках 3. Ходьба с перекатом пятки на носок 4. Ходьба с высоким подниманием бедра 5. Ходьба с захлестом голени	1. 2 круга 2. 1 круг 3. 1 круг 4. 1 круг 5. 1 круг	«держим дистанцию» «спину держим прямо» «старемся встать на носки как можно выше» «старемся коснуться носками ладоней»
Подготовить ССС и ДС к предстоящей нагрузке	1. Бег медленным темпом 2. Ходьба с упражнениями, восстанавливающими дыхание	1. 3 круга 2. 1 круг	«соблюдаем медленный темп» «на вдохе – отводим руки в стороны, на выдохе – руки перед собой»
Организовать обучающихся к проведению ОРУ	Построение в 2 шеренги (в шахматном порядке)	30 сек	«На вытянутые руки разомкнись!»

### ОРУ (8 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Повысить эластичность	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b>	6 раз	«голова точно в сторону»

мышц шеи	1: наклон головы вправо 2: ИП 3: наклон головы влево 4: ИП		
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки к плечам</b> 1-4: вращение рук в плечевом суставе вперед 5-8: вращение рук в плечевом суставе назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в плечевом суставе	<b>ИП — основная стойка</b> 1-4: вращение руками вперед 5-8: вращение руками назад	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Повысить подвижность в локтевом суставе	<b>ИП – стойка ноги врозь, руки в стороны</b> 1-4: вращение рук в локтевом суставе внутрь 5-8: вращение рук в локтевом суставе наружу	6 раз	«выполняем упражнение медленно» «спину держим прямо»
Развивать гибкость позвоночника	<b>ИП – широкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: наклон туловища вправо 4: ИП 5-7: наклон туловища влево 8: ИП	6 раз	«наклоняемся точно в сторону» «спину держим ровно»
Укрепить мышцы туловища	<b>ИП — стойка ноги врозь, руки на пояс</b> 1-4: круговые вращения туловищем вправо 5-8: круговые вращения туловищем влево	6 раз	«выполняем упражнение с максимальной амплитудой» «не торопимся»
Укрепить заднюю поверхность бедра	<b>ИП – узкая стойка, руки на пояс</b> 1-3: выпад вперед на правую ногу, пружинящие движения 4: ИП 5-7: выпад вперед на левую ногу, пружинящие движения 8: ИП	6 раз	«спину держим ровно»
Организовать обучающихся к проведению основной части урока	Выдача инвентаря (каждому ребенку выдается коврик для фитнеса и платформа для степ-аэробики). Построение (в шахматном порядке).	1 мин	следить за дисциплиной

#### Основная часть (23 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Обучить первой фазе в цикле движений при плавании баттерфляем	<b>1 ФАЗА – УДАР С ПОГРУЖЕНИЕМ</b>  <i>Положение тела в начале фазы:</i> Руки наверху на ширине плеч, голова между руками лицом вниз, ноги согнуты в коленях.  <i>Техника:</i> Выполняем вход кистей в воду, одновременно с ударом ногами. Посылаем руки вперед с высоким положением локтей, а вслед за руками голову и плечевой пояс по волнообразной траектории. Отталкиваемся стопами.	Несколько повторений	следим за правильностью выполнения движений
Обучить второй фазе в цикле движений при плавании баттерфляем	<b>2 ФАЗА – ЗАХВАТ И ПОДТЯГИВАНИЕ С ВЫХОДОМ НА ПОВЕРХНОСТЬ</b>  <i>Положение тела в начале фазы:</i> Руки вытянуты вперед, ладони смотрят друг на друга и вниз, таз у поверхности воды, ноги вытянуты, голова между	Несколько повторений	следим за правильностью выполнения движений

	руками лицом вниз.  <i>Техника:</i> Завершаем захват воды руками (с высоким положением локтей), одновременно выводя туловище в горизонтальное положение. Постепенно сгибаем руки в локтях и выполняем замах бедрами вверх. Выносим плечевой пояс на поверхность воды.		
Обучить третьей фазе в цикле движений при плавании баттерфляем	<b>3 ФАЗА – ОТТАЛКИВАНИЕ С УДАРОМ</b>  <i>Положение тела в начале фазы:</i> Руки согнуты в локтях, кисть и предплечье – в вертикальной плоскости, ноги согнуты.  <i>Техника:</i> Отталкиваемся, разгибая руки в локтевых суставах. Гребок руками вместе с ударом стопами. В конце гребка направляем руки на выход из воды локтями вверх. Подбородок вверх и вперёд. Выполняем вдох.	Несколько повторений	следим за правильностью выполнения движений
Обучить четвертой фазе в цикле движений при плавании баттерфляем	<b>4 ФАЗА – ПОЛЕТ С ПРОНОСОМ РУК</b>  <i>Положение тела в начале фазы:</i> Руки сзади (ладони внутрь), немного согнуты в локтевых суставах, ноги прямые и соединены.  <i>Техника:</i> Проносим руки вперед маховым движением, опускаем голову лицом вниз. В самый последний момент выполняем замах бедрами для удара стопами вниз. Завершаем пронос и вход в воду рук к началу удара ногами.	Несколько повторений	следим за правильностью выполнения движений
Обучить правильному дыханию на каждой фазе при плавании баттерфляем	<i>Дыхание в баттерфляе:</i> 1 фаза – задержка дыхания; 2 фаза – начало выдоха; 3 фаза – окончание выдоха и начало вдоха; 4 фаза – окончание вдоха и задержка дыхания.	1 мин	«вдох – носом, выдох – ртом»
Обучить целостному движению	Соединяем все фазы в единое, непрерывное движение	Несколько повторений	«не забываем правильно дышать» «выполняем движение с максимальной амплитудой»

Заключительная часть (3 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Организовать обучающихся к завершению урока	1. Уборка инвентаря 2. Построение 3. Самочувствие 4. Подведение итогов	3 мин	«Убираем весь инвентарь» «На месте построения становись» «Все ли хорошо себя чувствуют?»

			«На уроке все работали хорошо (плохо)» «Спасибо за урок»
--	--	--	---

**ЗАДАНИЕ № 2.** Сформировать каталог тестов и провести педагогическое тестирование уровня развития физических качеств и способностей обучающихся нозологической группы, соответствующей профилю образовательного учреждения.

**ЗАДАНИЕ № 3.** Разработать педагогический проект по теме выпускной квалификационной работы (задание выполняется во взаимодействии с научным руководителем).

*1. Актуальность педагогического проекта:*

Возможность развития ориентировки в пространстве посредством внедрения подвижных игр в школьную программу.

*2. Цель педагогического проекта:*

Изучение особенностей развития ориентировки в пространстве с использованием подвижных игр у детей младшего школьного возраста с остаточными зрением и разработка 10 конспектов уроков по адаптивной физической культуре, направленных на развитие ориентировки в пространстве у детей младшего школьного возраста с остаточными зрением.

*3. Задачи педагогического проекта:*

Изучить научно-методическую литературу по особенностям развития ориентировки в пространстве у детей младшего школьного возраста с остаточными зрением.

Определить исходный уровень развития ориентировки в пространстве у детей младшего школьного возраста с остаточными зрением.

Разработать и внедрить в процесс адаптивного физического воспитания детей младшего школьного возраста с остаточными зрением подвижных игр, направленных на развитие ориентировки в пространстве.

*4. Целевая аудитория:*

Дети младшего школьного возраста с остаточными зрением.

*5. Длительность реализации педагогического проекта:*

Долгосрочный – четверть.

*6. Основные формы работы при реализации педагогического проекта:*

Групповая и коллективная форма работы.

*7. Средства реализации педагогического проекта:*

Учебные пособия, методические материалы, научно-методическая литература.

*8. Планируемые результаты реализации педагогического проекта:*

После проведения уроков, результаты тестирования стали лучше.

9. *Необходимые ресурсы для реализации педагогического проекта:*

Теннисные мячи, обручи, конусы.

10. *Непосредственно педагогический проект:*

Разработка 10 конспектов уроков по адаптивной физической культуре.

11. *Перспективы развития педагогического проекта:*

Внедрение подвижных игр в школьную программ.

## Конспект урока (основная часть)

**ФИО:** Куликова Ксения Юрьевна

**Тема урока:** Подвижные игры

**Цель урока:** Развивать скорость и быстроту реакции посредством подвижных игр

**Задачи урока:**

*Образовательная:* Разучивать подвижные игры

*Развивающая:* Развивать скорость и быстроту реакции

*Воспитательная:* Воспитывать умение работать в команде

**Тип урока:** развивающий

**Класс:** 7 (нозология – слабовидящие)

**Инвентарь:** 2 мяча, конусы

**Место проведения:** спортивный зал

### Основная часть (25 мин)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Развивать скорость и быстроту	<b>ЭСТАФЕТА С МЯЧОМ</b> Игроки делятся на две команды и встают в две колонны друг за другом перед линией на одной стороне зала. По сигналу учителя, первый игрок бежит с мячом в руках до противоположной стороны зала, обегает вокруг конуса, возвращается обратно, передает мяч второму и встает в конец колонны. <i>Победитель:</i> Команда в которая закончила эстафету раньше.	8 мин	следить за дисциплиной
Развивать быстроту реакции	<b>ИГРА 1</b> <b>«ТИШЕ ЕДЕШЬ, ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ»</b> Выбирается водящий, который встает на одной стороне зала и поворачивается ко всем спиной. Все остальные игроки занимают место на противоположной стороне зала. <i>Начало игры:</i> Водящий начинает произносить: «Тише едешь, дальше будешь. СТОП!». Пока водящий произносит эту фразу, игроки бегут в его сторону, стараясь как можно быстрее достичь полосы на	8 мин	следить за дисциплиной

	<p>которой он стоит.          Как только водящий произнес слово «СТОП!», все бегущие игроки должны замереть.          Водящий быстро поворачивается лицом к игрокам и смотрит все ли успели остановиться.          Если он замечает чье-то движение, то этот игрок возвращается обратно на старт.  <i>Победитель:</i>          Побеждает тот кто быстрее всех дотронется до водящего.</p>		
Развивать скорость и быстроту реакции	<p>ИГРА 2 «ВОЛКИ И ОВЦЫ»          Игроки делятся на две команды.          Первая команда – волки.          Вторая команда – овцы.          Затем команды становятся на середину зала спинами друг к другу.  <i>Начало игры:</i>          Учитель начинает говорить команду.          Если команда «Овцы», то волки должны развернуться и запятнать овец, а те в свою очередь должны успеть добежать до конца площадки, чтобы их не поймали.          Тоже самое наоборот.  <i>Победитель:</i>          Выигрывает та команда, которая смогла запятнать всех участников противоположной команды.</p>	8 мин	следить за дисциплиной

**ЗАДАНИЕ № 4.** Провести уроки по адаптивной физической культуре с обучающимися нозологической группы, соответствующей профилю образовательного учреждения.

## Выводы

Данная практика проходила в школе-интернате №1 им. Грота, где обучаются в большей степени дети с различными нарушениями зрения. Также там обучаются дети и с другими нарушениями, например: дети с ДЦП, с синдромом Дауна и с умственной отсталостью.

К счастью, мне удалось поработать со всеми видами нарушений, а также провести уроки для всех возрастов, начиная младшим школьным возрастом, заканчивая старшим.

Огромный плюс данной практики – получение огромного опыта в проведении уроков по адаптивной физической культуре.

Мы проводили уроки для учеников школы каждый день, при этом постоянно меняя класс. Именно поэтому мы и смогли получить такой большой опыт, так как никто из нас не брал определенный класс для проведения уроков. Благодаря этому мы смогли глубже разобраться в особенностях здоровья детей с различными нарушениями.

В целом, я считаю, что мы получили большой практический опыт по специальности «Адаптивная физическая культура», который поможет нам при написании дипломной работы, а также при дальнейшем трудоустройстве.

Цель и задачи на данную практику были выполнены.

## Список использованной литературы

1. Иванова Н.Л. Занятия физической культурой в специальных медицинских группах школ и ВУЗов: Учебно-методическое пособие. – М.: 2010. – 81с.
2. Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Сквородникова Н.В. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - N 4. - С.41-47.
3. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: Метод. пособие/ С.Д. Поляков, С.В. Хрущёв, И.Т. Корнеева и др. – М.: Айрис-пресс, 2006.- 96с.
4. Михайлова Е.И., Синельников В.П., Самарин А.В. Физкультура для спецгрупп. Газета «Здоровье детей». 2005. - №6.
5. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 класс. 2013 ([https://studylib.ru/doc/6246241/lyah--v.i.-fizicheskaya-kul\\_tura.-1-4-klass.-2013](https://studylib.ru/doc/6246241/lyah--v.i.-fizicheskaya-kul_tura.-1-4-klass.-2013))
6. «Метание мяча. Виды и техника метания. Особенности.» (<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/metanie-miacha/>)
7. «Методика обучения метанию малого мяча» (<https://infourok.ru/metodika-obucheniya-metaniyu-malogo-myacha-5195063.html>)
8. «Техника метания малого мяча с разбега, или с места» (<https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html>)
9. «Прыжки. Прыжки в длину с места.» (<https://studfile.net/preview/1844768/page:11/>)
10. «Техника прыжка в длину с места» (<https://infourok.ru/tehnika-pryzhka-v-dlinu-s-mesta-4484276.html>)
11. «Легкая атлетика как вид адаптивного спорта» (<https://infopedia.su/25x110aa.html>)

12. «Подвижные игры для учащихся начальных классов» (<https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html>)
13. «Подвижные игры для 1-11 классов» (<https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-1-11-klassov.html>)