



**Министерство образования Самарской области**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с ограниченными**  
**возможностями здоровья городского округа Тольятти»**

*ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.*  
*тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail: [tu\\_internat5@63edu.ru](mailto:tu_internat5@63edu.ru)*  
**ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290**

Рассмотрен на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 29.08.2025

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о.Директора

О.А. Кольцова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс): «Адаптивная физическая культура»

Класс: 8 А

Учитель: Снежинская Олеся Анатольевна

Срок реализации: 1 год (2025-2026 учебный год)

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы для глухих и слабослышащих обучающихся, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 (<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212300059>) и адресована для глухих и слабослышащих обучающихся с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Цель обучения – всестороннее развитие личности глухих и слабослышащих обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные результаты**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **Уровни достижения**

**предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 9 класса**

#### **Предметные результаты**

### *минимальный уровень*

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### *достаточный уровень*

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

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

*Самостоятельно оценивает условия и осуществляет выбор модели социально одобряемого поведения в разных ситуациях, что позволяет:*

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и стран.

***Коммуникативные учебные действия:***

В разных ситуациях взаимодействия самостоятельно может:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

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

*Регулятивные учебные действия:*

В жизненной ситуации, близкой к личному опыту, может самостоятельно:

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

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

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

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

*Познавательные учебные действия:*

В проблемной ситуации, при затруднениях осуществляет выбор решения, что позволяет самостоятельно:

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

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

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                        | Тема предмета                                                                                            | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                     | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                          |              |                                                                                                                                                                                            | Минимальный уровень                                                                                                                                                                      | Достаточный уровень                                                                                                                                                                              |
| Легкая атлетика– 8 часов |                                                                                                          |              |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |
| 1                        | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. Выполняют бег а различного старта на 60 м | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег а различного старта на 100 м |
| 2                        | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км                                                       | 1            | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий                                                                       | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий                                                         | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий                                                                 |
| 3                        | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут                                                   | 1            | Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м                                                                    | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Пробегают эстафету 4*60 м                                       | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Выполняют специальные беговые упражнения Пробегают эстафету 4*100 м                                                                   |

|   |                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |
|---|--------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | 1 | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)                                                                                                              | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги        | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг                                                                                                                              | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м. Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг                                                        | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м. Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор                                        |
| 6 | Прыжки со скакалкой до 2 мин                                       | 1 | Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель                               | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель                     |

|   |                                 |   |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |
|---|---------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | Бег на 60 м                     | 1 | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность           | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                |
| 8 | Бег на средние дистанции(500 м) | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |

#### Спортивные игры – 10 часов

|    |                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах |
| 11 | Вырывание и выбивание              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                   |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | мяча в парах                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                            |
| 12 | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий                | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрацию техники ведения мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений |
| 13 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрацию элементов техники баскетбола                                                                            | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места               | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места                        |
| 14 | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.      | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрацию элементов техники баскетбола                                                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места                                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении                                           |

|    |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений                                                                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру( с помощью педагога)             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.                                 |
| 16 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |
| 17 | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам                           | 1 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрация элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) |

|                              |                                                             |   |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18                           | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам          | 1 |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |                                                             |   |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |
| 19                           | Упражнения на гимнастической стенке                         | 1 | Выполнение упражнений на гимнастической стенке                                                                        | Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя                                                                                                                                             | Выполняют упражнения на гимнастической стенке                                                                                                                                             |
| 20                           | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед        | 1 | Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности)                                                     | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности)                   |
| 21                           | Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад | 1 | Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 22                           | Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны        | 1 | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности.                                  | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук,                                                                                                                                   | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук,                                                                                                 |

|    |                                                                  |   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                  |   | Выполнение «полушпагата», руки в стороны                                                                                               | дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат»                                                                                       | дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат»                                                                                                  |
| 23 | Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине. | 1 | Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) |
| 24 | Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.        | 1 | Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев                                                    | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев                             |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация  | 1 | Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности                                               | Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья                                                                                                                    | Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья                                                                                             |
| 26 | Упражнения с обручем.                                            | 1 | Выполнение упражнений в                                                                                                                | Выполняют ходьбу в колонне                                                                                                                                                                                              | Выполняют ходьбу в колонне                                                                                                                                                                       |

|    |                                               |     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |
|----|-----------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Акробатическая комбинация                     |     | пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации | по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья | по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья |
| 27 | Упражнения со скакалкой<br>Опорный прыжок     | 1   | Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок                                                                      | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют насок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок              | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют насок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок                                 |
| 28 | Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок | 1   | Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла                                                                                                                                                                       | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях                          | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях                          |
| 29 | Упражнения с сопротивлением.                  | с 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств,                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют повороты с различными движениями рук,                                                                                                          | Выполняют повороты с различными движениями рук,                                                                                                          |

|                                     |                                                                |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке |   | сохранение равновесия при движении по бревну                                                                                                                                            | с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньше количество раз                                                                              | с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением                                                   |
| 30                                  | Выполнение несложных комбинаций на скамейке                    | 1 | Составление и выполнение комбинации на скамейке                                                                                                                                         | Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога                                                                                                                             | Выполняют упражнения на равновесие                                                                                                                                        |
| 31                                  | Преодоление полосы препятствий                                 | 1 | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно                                                                                                       | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2-3 препятствий) с помощью педагога                                                                     | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними                                                                                                   |
| 32                                  | Лазанье различными способами                                   | 1 | Выполнение лазания различными способами                                                                                                                                                 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности                                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами                                               |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |                                                                |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |
| 33                                  | Одновременный бесшажный ход                                    | 1 | Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. |

|    |                                           |   |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                           |   | двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом                                                                                | Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом                                                                                                                                                  |
| 34 | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 1 | Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным бесшажный ход |
| 35 | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 1 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
| 36 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м        | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами                                                                               | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах                                                                                                                                                            | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах                                                                                                                                   |
| 37 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м        | 1 |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |

|    |                                                                                                             |   |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38 | Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши                                             | 1 | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения                                                                          | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)                                                                                   | Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши                                                 |
| 39 | Поворот на месте махом назад к наружи                                                                       | 1 | Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвижение до 2 км                                                          | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние               | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом  |
| 40 | Прохождение отрезков до 100 м                                                                               | 1 | Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах                              | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах                                 | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах                     |
| 41 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 42 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности | 1 |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                 |                                                                                                                 |
| 43 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне                                                           | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение поворота на                                                                                | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).                                                                             | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении                                     |

|                                 |                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                          |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                      |   | лыжах.                                                                                                                              | Выполняют повороты<br>переступанием на месте                                                                                               |                                                                                                                          |
| 44                              | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне                                                                                                                                    | 1 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                          |
| 45                              | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности                                                                                                                          | 1 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности                                                                         | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности                                                                         | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности                                                       |
| 46                              | Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности                                                                                                                         | 1 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                          |
| 47                              | Прохождение дистанции 2 км на время                                                                                                                                                  | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок.                                                                                             | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.                                                                                               | Проходят дистанцию 2 км на время.                                                                                        |
| 48                              | Прохождение дистанции 2 км на время                                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                          |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                          |
| 49                              | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов |

|    |                                                                                             |   |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча | 1 | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра                 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры         | 1 | Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру                                                                                                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру           |
| 52 | Парная учебная игра в настольный теннис                                                     | 1 | Учебная игра в настольный теннис                                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру                                                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники в парной игре.                       |
| 53 | Верхняя прямая подача                                                                       | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу                                                                                                                                                                                    | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу                                                                                 |

|    |                                                                            |   |                                                                                           |                                                                                                   |                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 54 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов | 1 | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование                            | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя                   | После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов           |
| 55 | Передача мяча в зонах                                                      | 1 | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах |
| 56 | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол             | 1 | Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры    | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя                            | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                               |

#### Легкая атлетика – 12 часов

|    |                                  |   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |
|----|----------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57 | Бег на 60 м                      | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге                       | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.) | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) |
| 58 | Бег на средние дистанции (800 м) | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений      | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений       |

|    |                                                                          |   |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                          |   | положений                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                  |
| 59 | Специальные упражнения в длину                                           | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                   | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                          | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                |
| 60 | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м                        | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |
| 61 | Эстафетный бег (4 * 100 м)                                               | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)                    |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на                                                                                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на                                                            |

|    |                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                       |   | уменьшая скорость бега                                                                                                                                 | дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км                                                                                                                                                                          | дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км                                                                                                                                                                                                        |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                    | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту. Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз                                                                                       | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                                                                        |
| 64 | Прыжок в длину с места                                                                                                                                | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь        | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз                                                                                                                    | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места                                                                                                                                                                                     |
| 65 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 1 | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)              | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 66 | Метание набивного мяча                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру |   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 67 | Медленный бег 10-12 мин                                                                                                        | 1 | Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки. Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза. Выполняют медленный бег 12 мин |
| 68 | Медленный бег 10-12 мин                                                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Урок 1

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Рулетка, секундомер                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                     |
| Тема                                | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м. Виды легкоатлетических упражнений                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                     |
| Цель                                | Закрепление правил поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                     |
| Задачи                              | <p>Коррекционно- образовательные: повторить основные гигиенические правила и основные приемы самоконтроля, закрепить навык выполнения низкого старта, технику стартового разгона и финиширования. Коррекционно- развивающие: развивать скоростно- силовые качества. Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к занятиям легко-атлетическими упражнениями</p> |                                                                                |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Деятельность обучающихся                                                       |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Минимальный уровень                                                            | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап             | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличия спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия                                                                                                                                                                                                                                                          | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя |                     |

|                                                          |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Беседа о соблюдении техники безопасности на уроках легкой атлетики, об основных приемах самоконтроля  | Слушают и применяют правила поведения на уроках легкой атлетики (под контролем учителя), отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план( с использованием системы игровых, сенсорных поощрений), называют основные приемы самоконтроля | Слушают и применяют правила поведения на уроках легкой атлетики (самостоятельно), отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно, называют основные приемы самоконтроля |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Прохождение на время отрезков от 100-300 м. Бег на дистанции 60 м. Прыжок в длину с места (2 попытки) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют низкий старт и стартовый разгон. Имитируют прыжок на месте                                                                                                                                                             | Проходят на время отрезки с элементами соревновательной деятельности. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с места                                                                         |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: измерение ЧСС в покое и после нагрузки                     | Заводят дневник контроля домашних заданий. Измеряют совместно с родителем                                                                                                                                                                                          | Заводят дневник контроля домашних заданий. Самостоятельно измеряют ЧСС                                                                                                                                             |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                    | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                                                                                                                                 | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»                                                                                                                              |

## Урок 2

|                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| Предмет                 | Адаптивная физическая культура |
| Класс                   | 9                              |
| Материально-техническое | Секундомер                     |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                               |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| обеспечение                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                               |
| Тип урока                                                | Урок открытия новых знаний                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                               |
| Тема                                                     | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                                               |
| Цель                                                     | <b>Расширение двигательного опыта</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                               |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: обучить учащихся основам передвижения по пересечённой местности, включая технику подъёмов, спусков и преодоления естественных препятствий<br>Коррекционно- развивающие: развить устойчивость к физическим нагрузкам и умение сохранять спокойствие в условиях, требующих повышенного внимания.<br>Коррекционно- воспитательные: воспитание интереса к занятиям легко-атлетическими упражнениями |                                                                                                                                            |                                                                               |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                                               |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Деятельность обучающихся                                                                                                                   |                                                                               |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Минимальный уровень                                                                                                                        | Достаточный уровень                                                           |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                                               |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение специально- беговых упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Демонстрируют способы измерения ЧСС (с помощью педагога). Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности)                        | Демонстрируют способы измерения ЧСС. Выполняют специально- беговые упражнения |
| 3. Открытие новых знаний                                 | Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий. Постановка проблемных вопросов: «Что лучше: ходьба или бег?», «Как правильно заниматься                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий                                                                              | Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий                 |

|                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                      |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | ходьбой?»Объяснение техники передвижения по пересеченной местности                                                                        |                                                                                                                                 |                                                                                                      |
| 4. Первичное закрепление материала                 | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию.Измерение ЧСС                                                                       | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км (по возможности). Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км.Самостоятельно измеряют ЧСС        |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: составьте маршрут для короткого похода по пересечённой местности, используя окрестностей школы | Совместно с родителями составляют схему маршрута, определяют расстояние и возможные естественные препятствия                    | Самостоятельно составляют схему маршрута, определяют расстояние и возможные естественные препятствия |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                        | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                              | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»                |

### Урок 3

|                                     |                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                   |
| Класс                               | 9                                                                |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи                                |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема                                | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут           |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                  |                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цель                                                     | Развитие выносливости и улучшение общей физической подготовки обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                     |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: учить обучающихся поддерживать стабильный и комфортный темп на протяжении всего времени бега, правильно дышать во время бега<br>Коррекционно- развивающие: улучшать координацию движений, ритм, необходимое для плавного поддержания заданного темпа.<br>Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни |                                                                                                                                  |                                                                                                                     |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                     |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Деятельность обучающихся                                                                                                         |                                                                                                                     |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень                                                                                                              | Достаточный уровень                                                                                                 |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя                                                   |                                                                                                                     |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение специально-беговых упражнений. Объяснение техники выполнения эстафетного бега                                                                                                                                                                                                                                                   | Показывают схему маршрута. Выполняют специально-беговые упражнения (по возможности). Слушают объяснение                          | Показывают составленную схему маршрута. Выполняют специально-беговые упражнения. Слушают объяснение, задают вопросы |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Эстафетный бег 4*100 м. Объяснение техники бега с равномерной скоростью. Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут Измерение ЧСС                                                                                                                                                                                                                                      | Пробегают эстафету 4*60 м. Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы | Пробегают эстафету 4*100 м. Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Самостоятельно измеряют ЧСС  |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: пройти по составленному маршруту с индивидуальной скоростью                                                                                                                                                                                                                                                                             | Проходят свой маршрут в медленном темпе                                                                                          | Проходят свой маршрут в умеренном темпе и засекают время преодоления дистанции                                      |

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

#### Урок 4

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |                     |
| Тема                                | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |                     |
| Цель                                | Развитие скоростно-силовой выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                     |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: совершенствовать умение развивать быструю реакцию и способность быстро менять скорость и направление движенияКоррекционно- развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни |                                                                                |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Деятельность обучающихся                                                       |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Минимальный уровень                                                            | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап             | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви,                                                                                                                                                                                                                                       | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя |                     |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | освобожденных от занятия                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение специально-беговых упражнений                                                                                                                                                  | Отвечают на вопросы: «Что вызвало затруднение в организации прогулки?». Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции                                                                                  | Сообщают время преодоления дистанции, делятся впечатлениями. Выполняют специально-беговые упражнения                                                                                                                   |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Инструктаж техники бега с изменением скорости. Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Измерение ЧСС | Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра). Слушают объяснение. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы | Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Слушают объяснение, задают вопросы. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Самостоятельно измеряют ЧСС |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: пройти по составленному маршруту с индивидуальной скоростью                                                                                                                            | Проходят свой маршрут в медленном темпе                                                                                                                                                                                | Проходят свой маршрут в быстром темпе и засекают время преодоления дистанции                                                                                                                                           |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                                                                                     | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»                                                                                                                                  |

## Урок 5

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс   | 9                              |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Материально-техническое обеспечение                     | Секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
| Тема                                                    | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
| Цель                                                    | Развитие скоростно-силовой выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выполнения специально- беговых упражнений, технику передачи эстафеты, технику толкания набивного мяча.Коррекционно- развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и проявлять заботу о своём здоровье |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                  |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Деятельность обучающихся                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                             | Достаточный уровень                                                                                                                                              |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия                                                                                                                                                                                                                                                                    | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений.Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги                                                                                                                                                                                                                                       | Отвечают на вопросы: «Хотелось ли Вам ещё раз пройти по дистанции?», «Улучшилось ли ваше самочувствие после прогулки?».Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м | Сообщают время преодоления дистанции, делятся впечатлениями. Выполняют специально- беговые упражнения.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м |

|                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                           |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Включение изученного в систему знаний           | Эстафетный бег 4*100 м<br>Объяснение техники бега с равномерной скоростью.Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг.Измерение ЧСС | Пробегают эстафету 4*60 м.Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг.Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы | Пробегают эстафету 4*100 м.Толкают набивной мяч весом 3- 4 кг.Самостоятельно измеряют ЧСС |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз                                                               | Выполняют упражнения 5-7 раз                                                                             | Выполняют упражнения 8-10 раз                                                             |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                     | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                       | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»              |

## Урок 6

|                                     |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                             |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи для метания                                                                                                                                                        |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                              |
| Тема                                | Прыжки со скакалкой до 2 мин                                                                                                                                                                  |
| Цель                                | Развитие представления о дозированной нагрузке и выносливости                                                                                                                                 |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику прыжков со скакалкой, технику метания различных мягких предметов.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                          | Деятельность обучающихся                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               | Минимальный уровень                                                                                                                                                                  | Достаточный уровень                                                                                                                                                        |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия                                                                                                                                  | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение медленного бега 6 мин                                                                                                                                                                       | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин                                                                                              | Выполняют домашнее задание.Выполняют медленный бег 6 мин                                                                                                                   |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин.Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин.Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении      | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 10-12 раз                                                                                                                                                                     | Выполняют упражнения 5-7 раз                                                                                                                                                         | Выполняют упражнения 10-12 раз                                                                                                                                             |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                        | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                            | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                                                   | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»                                                                                               |

# Урок 7

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                                    |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                                    |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                                    |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи для метания                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                                    |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                                    |
| Тема                                | Бег на 60 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                |                                    |
| Цель                                | Повышение физической выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                                    |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику бега на короткой дистанции, технику метания различных мягких предметов.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к регулярной физической активности |                                                                                |                                    |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                                    |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Деятельность обучающихся                                                       |                                    |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень                                                            | Достаточный уровень                |
| 1. Организационный этап             | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличие спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия                                                                                                                                                                                                       | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя |                                    |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к  | Организация проверки домашнего задания.Объяснение техники бега на                                                                                                                                                                                                                                                  | Демонстрируют технику выполнения                                               | Выполняют домашнее задание.Слушают |

| учебной деятельности                               | короткую дистанцию                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | упражнения.Слушают объяснение                                                                                                                                                   | объяснение                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Включение изученного в систему знаний           | Выполнение повторного бега из исходного положения низкого старта.Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок.Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок.Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить положения низкого старта                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют упражнение                                                                                                                                                            | Выполняют упражнение                                                                                                                                                              |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                   | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                                              | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»                                                                                                      |

## Урок 8

|                                     |                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                   |
| Класс                               | 9                                                                |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, мячи для метания                                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема                                                    | Бег на средние дистанции (500 м)                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| Цель                                                    | Повышение физической выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: совершенствовать техники бега на среднюю дистанцию, специально-беговых упражнений, метание мячей в цель.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к регулярной физической активности. |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Деятельность обучающихся                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Минимальный уровень                                                                                                                                                  | Достаточный уровень                                                                                                                                 |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                            | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                           |                                                                                                                                                     |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально-беговых упражнений.Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги                                                                                                                                                                                    | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м | Выполняют домашнее задание.Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Объяснение техники бега на среднюю дистанцию.Выполнение бега на средней дистанции.Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений                                                                                                                                                      | Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 300 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений                                            | Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 500 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений                           |
| 4. Информация о                                         | Инструктаж о выполнении                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Выполняют приседание 5-6 раз                                                                                                                                         | Выполняют упражнение 8-10 раз                                                                                                                       |

|                                    |                                                           |                                                                    |                                                                              |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| домашнем задании, о его выполнении | домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз |                                                                    |                                                                              |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся        | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

## Урок 9

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                              |                     |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                              |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                              |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                              |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                              |                     |
| Тема                                | Вырывание и выбивание мяча в парах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                              |                     |
| Цель                                | Изучение приёмов выбивания и вырывания мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                              |                     |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: повторить технику выбивания и вырывания мяча, закрепить приемы владения мячом в баскетболе.Коррекционно- развивающие: развивать быстроту реакции, точность движенийКоррекционно- воспитательные: создать условия для формирования и самореализации (чувства товарищества, целеустремлённости, упорства, самооценки) |                                                                                                              |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                              |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Деятельность обучающихся                                                                                     |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень                                                                                          | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап             | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от |                     |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | занятия. Приветствуют учителя                                                                                                                   |                                                                                                                                |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение разминки с мячом                                                                                                                                                                                                                  | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс упражнений с мячом | Выполняют домашнее задание. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс упражнений с мячом |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)               | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах                          |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)                                                                                                                                                                     | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности)                                                                    | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)                                                          |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                   | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                              | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»                                                   |

## Урок 10

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс   | 9                              |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Материально-техническое обеспечение                     | Набивные мячи, баскетбольные мячи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| Тема                                                    | Вырывание и выбивание мяча в парах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| Цель                                                    | Изучение приёмов выбивания и вырывания мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выбивания и вырывания мяча, повторить упражнения в движении с баскетбольным мячом.Коррекционно- развивающие: развитие быстроты реакции, точности движенийКоррекционно- воспитательные: создать условия для формирования и самореализации (чувства товарищества, целеустремлённости, упорства, самооценки) |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                            |                                                                                                                        |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Деятельность обучающихся                                                                                                                   |                                                                                                                        |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Минимальный уровень                                                                                                                        | Достаточный уровень                                                                                                    |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                                                                                        |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполняют упражнения в движении                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют упражнения в движении    | Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют упражнения в движении |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.Выполняют ведение мяча с                                                                                                                                                                                                                               | Выполняют упражнения с набивными мячами.Выполняют упражнения в тройках.Выполняют вырывание                                                 | Выполняют упражнения с набивными мячами.Выполняют упражнения в тройках.Выполняют                                       |

|                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                               |                                                                          |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя)                         | вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя)          |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)                                | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)    |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                              | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук      | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук |

## Урок 11

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                              |
| Тема                                | Вырывание и выбивание мяча в парах                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Цель                                | Изучение приёмов выбивания и вырывания мяча                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выбивания и вырывания мяча, повторить упражнения с набивным мячом, совершенствовать навыки владения мячом. Коррекционно- развивающие: развитие быстроты реакции, точности движений. Коррекционно- воспитательные: создать условия для |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | формирования и самореализации (чувства товарищества, целеустремлённости, упорства, самооценки)                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                 | Деятельность обучающихся                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Минимальный уровень                                                                                                                               | Достаточный уровень                                                                                                                               |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                     | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя        |                                                                                                                                                   |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполняют упражнения в движении                                                                                                                                                                                                              | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют упражнения в движении         | Выполняют домашнее задание. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют упражнения в движении                          |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют упражнения в тройках. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя) | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют упражнения в тройках. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)                                                                                                                                                                     | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности)                                                                      | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)                                                                             |
| 5. Рефлексия                                             | Подведение итогов, оценка деятельности                                                                                                                                                                                                                                               | Оценивают результат своей                                                                                                                         | Оценивают результат своей                                                                                                                         |

|                     |             |                                                |                                                |
|---------------------|-------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| (подведение итогов) | обучающихся | деятельности, используя различные движения рук | деятельности, используя различные движения рук |
|---------------------|-------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|

## Урок 12

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                            |                                                   |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                                   |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                   |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                   |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                   |
| Тема                                | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                   |
| Цель                                | <b>Формирование навыка правильно выполнять ведение мяча с обводкой препятствий</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                   |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику ведения мяча с обводкой препятствий, развивать познавательный интерес к учебной деятельности на уроке.Коррекционно- развивающие: развивать и коррегировать координационные способности.Коррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |                                                                                                                                            |                                                   |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |                                                   |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Деятельность обучающихся                                                                                                                   |                                                   |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Минимальный уровень                                                                                                                        | Достаточный уровень                               |
| 1. Организационный этап             | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                   |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к  | Организация проверки домашнего задания.Выполнение                                                                                                                                                                                                                                                                         | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют                                                                                      | Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу и бег |

|                                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| учебной деятельности                               | разминки: разновидности ходьбы и бега с элементами остановок, поворотов и перемещений                                                                     | ходьбу в колонне по одному                                                                                                                                     | в колонне по одному                                                                                                                                              |
| 3. Включение изученного в систему знаний           | Выполнение упражнений в паре с баскетбольным мячом. Ускорения 15-20 м. Выполнение комбинации из элементов баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения в паре с баскетбольным мячом. Выполняют ускорение 10 -12 м. Выполняют элементы по отдельности. Участвуют в учебной игре ( по возможности) | Выполняют упражнения в паре с баскетбольным мячом. Выполняют ускорение 15 -20 м. Выполняют комбинацию из элементов. Играют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю)                                             | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности)                                                                                  | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12 (д), 20 (ю)                                                                                                  |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                        | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                             | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»                                                                                     |

### Урок 13

|                                     |                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                   |
| Класс                               | 9                                                                |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи                                |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема                                | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках         |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цель                                                     | <b>Формирование навыка правильно выполнять</b> передачу мяча и ловить в движении бегом в парах и тройках                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику ведения мяча с обводкой препятствий, закрепить технику передачи и ловли мяча в парах и тройках<br>Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, координацию движений<br>Коррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Деятельность обучающихся                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Минимальный уровень                                                                                                                                                                          | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                     |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                            | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                                                   |                                                                                                                                                                                                         |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение разминки: разновидности ходьбы и бега с элементами остановок, поворотов и перемещений                                                                                                                                                                    | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).                                                                                    | Выполняют домашнее задание. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом                                                              |
| 3. Включение в изученного систему знаний                 | Выполнение упражнений в паре с баскетбольным мячом. Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках. Выполнение комбинации из элементов баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам                                                                                                 | Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом. Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках. Выполняют элементы по отдельности. Участвуют в учебной игре ( по возможности) | Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом. Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках. Выполняют комбинацию из элементов. Играют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о                      | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить                                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по                                                                                                                             | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-                                                                                                                                                    |

|                                  |                                                          |                                                                    |                                                                              |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| его выполнению                   | сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) | возможности)                                                       | 15 (д), 20 (ю)                                                               |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся       | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

## Урок 14

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                       |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                       |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Баскетбольные мячи, конусы                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                       |                     |
| Тема                                | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       |                     |
| Цель                                | <b>Формирование навыка правильно выполнять</b> бросок по корзине двумя руками от груди в движении, совершенствовать навыки владения мячом.                                                                                                                      |                                                                                                                       |                     |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска по корзине двумя руками от груди в движении<br>Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, координацию движений<br>Коррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |                                                                                                                       |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                            | Деятельность обучающихся                                                                                              |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Минимальный уровень                                                                                                   | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап             | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. |                     |

|                                                          |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                 |                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                   | Приветствуют учителя                                                                                                            |                                                                                                                                               |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение разминки: разновидности ходьбы и бега с элементами остановок, поворотов и перемещений                          | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках)                        | Выполняют домашнее задание. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом    |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках. Сочетание приемов в баскетболе: ведение, 2 шага, бросок. Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках. Сочетают приемы в ходьбе. Участвуют в учебной игре (по возможности) | Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках. Сочетают приемы в движении. Играют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю)                                                     | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности)                                                    | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю)                                                                            |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                              | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»                                                                  |

## Урок 15

|                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| Предмет                 | Адаптивная физическая культура |
| Класс                   | 9                              |
| Материально-техническое | Баскетбольные мячи, конусы     |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| обеспечение                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| Тема                                                    | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| Цель                                                    | <b>Формирование навыка правильно выполнять</b> бросок по корзине одной рукой от плеча                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска по корзине одной рукой от плеча, совершенствовать навыки владения мячом.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                 | Деятельность обучающихся                                                                                                                   |                                                                                                                                            |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Минимальный уровень                                                                                                                        | Достаточный уровень                                                                                                                        |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                     | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                                                                                                            |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках                                                                                                                                                                           | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках                                     | Выполняют домашнее задание.Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках                                                      |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Сочетание приемов в баскетболе: ведение, 2 шага, бросок.Объяснение техники броска по корзине одной рукой от плечаВыполнение броска по корзине одной рукой от плечаУчебная игра по упрощенным правилам                                                                                | Сочетают приемы в ходьбе.Слушают объяснение.Выполняют бросок по корзине двумя руками от грудиУчаствуют в учебной игре ( по возможности)    | Сочетают приемы в движении.Слушают объяснение.Выполняют бросок по корзине одной рукой от плечаИграют в учебную игру по упрощенным правилам |

|                                                    |                                                                                                               |                                                                               |                                                                              |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю)           |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                            | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя            | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

## Урок 16

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                    |                          |                     |
| Тема                                | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                         |                          |                     |
| Цель                                | <b>Формирование навыка правильно выполнять</b> бросок по корзине одной рукой от плеча                                                                                                                                                                                                               |                          |                     |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска по корзине одной рукой от плеча, совершенствовать навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |                          |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                | Деятельность обучающихся |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Минимальный уровень      | Достаточный уровень |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                           | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                                                                                                                |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках                                                                                                | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках                                    | Выполняют домашнее задание. Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках                                                         |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Сочетание приемов в баскетболе: ведение, 2 шага, бросок. Объяснение техники броска по корзине одной рукой от плеча. Выполнение броска по корзине одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам | Сочетают приемы в ходьбе. Слушают объяснение. Выполняют бросок по корзине двумя руками от груди. Участвуют в учебной игре (по возможности) | Сочетают приемы в движении. Слушают объяснение. Выполняют бросок по корзине одной рукой от плеча. Играют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)                                                                                           | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности)                                                               | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)                                                                          |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                         | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук                                                                   | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук                                                                       |

## Урок 17

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс   | 9                              |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Материально-техническое обеспечение                     | Набивные мячи, баскетбольные мячи                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |
| Тема                                                    | Зонная защита. Учебно- тренировочная игра в баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |
| Цель                                                    | Совершенствования умений и навыков командной защиты                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: освоить действия игрока в зонной защите, повторить различные передачи мяча, закрепить бросок мяча по корзине после ведения.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Деятельность обучающихся                                                                                                                     |                                                                                                                                                   |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Минимальный уровень                                                                                                                          | Достаточный уровень                                                                                                                               |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                        | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя   |                                                                                                                                                   |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках                                                                                                                                                                                              | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках                                       | Выполняют домашнее задание.Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках                                                             |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Сочетание приемов в баскетболе: ведение, 2 шага, бросок.Соревнование на количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска.Действия игроков в                                                                                                                                                       | Сочетают приемы в ходьбе.Слушают объяснение.Выполняют бросок по корзине двумя руками от груди.Наблюдают за действиями игрока в зонной защите | Сочетают приемы в движении.Слушают объяснение.Выполняют бросок по корзине одной рукой от плеча.Осваивают действия игрока в зонной защите.Играют в |

|                                                    |                                                                                                    |                                                                           |                                                                           |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | зонной защите. Учебно-тренировочная игра 3х3 с применением зонной защиты                           | обучающихся 2 группы. Участвуют в учебной игре ( по возможности)          | учебную игру с применением зонной защиты                                  |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить правила и технику выполнения штрафного броска | Повторяют правила выполнения штрафного броска                             | <b>Повторить правила назначения штрафного броска в баскетболе</b>         |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                 | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Финальный свисток»</b> | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Финальный свисток»</b> |

## Урок 18

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                           |
| Тема                                | Зонная защита. Учебно- тренировочная игра в баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Цель                                | Совершенствования умений и навыков командной защиты                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: освоить действия игрока в зонной защите, повторить различные передачи мяча, закрепить бросок мяча по корзине после ведения. Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, координацию движений. Коррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                         | Деятельность обучающихся                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                              | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                              | Достаточный уровень                                                                                                                                                                            |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                             | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                                                                       |                                                                                                                                                                                                |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках                                                                                                                  | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках                                                                                                          | Выполняют домашнее задание. Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках                                                                                                         |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Сочетание приемов в баскетболе: ведение, 2 шага, бросок. Соревнование на количество попаданий в кольцо с линии штрафного броска. Действия игроков в зонной защите. Учебно-тренировочная игра 3х3 с применением зонной защиты | Сочетают приемы в ходьбе. Слушают объяснение. Выполняют бросок по корзине двумя руками от груди. Наблюдают за действиями игрока в зонной защите обучающихся 2 группы. Участвуют в учебной игре ( по возможности) | Сочетают приемы в движении. Слушают объяснение. Выполняют бросок по корзине одной рукой от плеча. Осваивают действия игрока в зонной защите. Играют в учебную игру с применением зонной защиты |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить правила и технику выполнения штрафного броска                                                                                                                           | Повторяют правила выполнения штрафного броска                                                                                                                                                                    | <b>Повторить правила назначения штрафного броска в баскетболе</b>                                                                                                                              |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                           | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Финальный свисток»</b>                                                                                                                                        | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Финальный свисток»</b>                                                                                                                      |

# Урок 19

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                           |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Предмет                                                  | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                      |                                                           |
| Класс                                                    | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                      |                                                           |
| Материально-техническое обеспечение                      | Набивные мячи                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |                                                           |
| Тип урока                                                | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                      |                                                           |
| Тема                                                     | Упражнения на гимнастической стенке                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |                                                           |
| Цель                                                     | Развитие физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                                           |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: разучить комплекс упражнений типа зарядки, повторить упражнения на гимнастической стенке.           Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, координацию движений           Коррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |                                                                                                                                                      |                                                           |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                           |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                        | Деятельность обучающихся                                                                                                                             |                                                           |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Минимальный уровень                                                                                                                                  | Достаточный уровень                                       |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                            | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия.           Приветствуют учителя |                                                           |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг                                                                                                                                                                                     | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы                  | Выполняют домашнее задание. Выполняют строевые упражнения |
| 3. Включение                                             | Выполнение комплекса упражнений                                                                                                                                                                                                                                                             | Выполняют (5-6 упражнений)                                                                                                                           | Выполняют комплекс                                        |

|                                                    |                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                               |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| изученного в систему знаний                        | типа зарядки.Выполнение упражнений на гимнастической стенке.Проведение игры «Гонка мячей между ног» и «Гонка мячей над головой». Мяч -2-3 кг | комплекса упражнений типа зарядки.Выполняют 3-4 упражненияУчаствуют в игре (мяч 1 кг) | упражнений типа зарядки.Выполняют упражнения на гимнастической стенке.Играют в подвижную игру |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить 8-9 упражнений комплекса упражнений типа зарядки                                        | Выполняют 3-4 упражнения комплекса упражнений типа зарядки                            | Выполняют упражнения комплекса упражнений типа зарядки                                        |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                           | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Комплимент-похвала»</b>            | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Комплимент-похвала»</b>                    |

## Урок 20

|                                     |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                             |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, гимнастические палки                                                                                                                                                           |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                              |
| Тема                                | Упражнения с гимнастическими палками                                                                                                                                                          |
| Цель                                | Профилактика нарушений осанки                                                                                                                                                                 |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой, повторить упражнения на гимнастической стенке.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, координацию |

|                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | движенийКоррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности                                                                                                      |                                                                                                                                            |                                                                                                                             |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                                                                             |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                    | Деятельность обучающихся                                                                                                                   |                                                                                                                             |
|                                                         |                                                                                                                                                                                         | Минимальный уровень                                                                                                                        | Достаточный уровень                                                                                                         |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                        | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                                                                                             |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг                                                                                  | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы         | Выполняют домашнее задание.Выполняют строевые упражнения                                                                    |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.Выполнение упражнений на гимнастической стенке.Проведение игры «Гонка мячей между ног» и «Гонка мячей над головой». Мяч -2-3 кг | Выполняют (5-6 упражнений) комплекса упражнений.Выполняют 3-4 упражненияУчаствуют в игре (мяч 1 кг)                                        | Выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой.Выполняют упражнения на гимнастической стенке.Играют в подвижную игру |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению      | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить комплекс упражнений типа зарядки                                                                                                   | Выполняют 5-6 упражнения комплекса упражнений типа зарядки                                                                                 | Выполняют комплекс упражнений типа зарядки                                                                                  |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                        | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                      | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Комплимент-похвала»</b>                                                                 | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Комплимент-похвала»</b>                                                  |

# Урок 21

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |                                                                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Предмет                                                 | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |                                                                 |
| Класс                                                   | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |                                                                 |
| Материально-техническое обеспечение                     | Мешочки с песком, гимнастические палки, маты                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                            |                                                                 |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                 |
| Тема                                                    | Упражнения на формирования правильной осанки                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                            |                                                                 |
| Цель                                                    | Профилактика нарушений осанки                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                 |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: повторить комплекс упражнений с гимнастической палкой, закрепить упражнения на гимнастической стенке.Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |                                                                                                                                            |                                                                 |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                            |                                                                 |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                              | Деятельность обучающихся                                                                                                                   |                                                                 |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Минимальный уровень                                                                                                                        | Достаточный уровень                                             |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                  | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                                 |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг                                                                                                                                                                            | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы         | Выполняют домашнее задание.Выполняют строевые упражнения        |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.Выполнение упражнений                                                                                                                                                                                                     | Выполняют (5-6 упражнений) комплекса упражнений с гимнастической палкой.Выполняют                                                          | Выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой.Выполняют |

|                                                    |                                                                                                                          |                                                                                                        |                                                                                            |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | для формирования и закрепления навыка правильной осанкиИгры с сохранением правильной осанки «Тише едешь — дальше будешь» | 3-4 упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у стены и лежа.Участвуют в игре | упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.Играют в подвижную игру |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки  | Выполняют 3-4упражнения комплекса упражнений                                                           | Выполняют комплекс упражнений                                                              |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                       | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Комплимент-похвала»</b>                             | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Комплимент-похвала»</b>                 |

## Урок 22

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Материально-техническое обеспечение | Мешочки с песком, маты                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                              |
| Тема                                | Дыхательные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Цель                                | Увеличение объёма дыхания и нормализация его ритма                                                                                                                                                                                                                            |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: повторить упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки, закрепить упражнения на дыхание.Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | качеств личности                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |                                                                                                       |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                                                                       |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                | Деятельность обучающихся                                                                                                                   |                                                                                                       |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                     | Минимальный уровень                                                                                                                        | Достаточный уровень                                                                                   |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                    | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                                                                       |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг                                                                                                             | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы        | Выполняют домашнее задание. Выполняют строевые упражнения                                             |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Регулирование акта дыхания по глубине и частоте при выполнении упражнений различной интенсивности. Игры с гимнастическими скакалками | Выполняют 3-4 упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у стены и лежа. Участвуют в игре                          | Выполняют упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Играют в подвижную игру |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки                                                                                             | Выполняют 3-4 упражнения комплекса упражнений                                                                                              | Выполняют комплекс упражнений                                                                         |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                  | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Комплимент-похвала»</b>                                                                 | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Комплимент-похвала»</b>                            |

## Урок 23

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |                                                          |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Предмет                                                 | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                          |
| Класс                                                   | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                          |
| Материально-техническое обеспечение                     | Скакалки, маты, обручи                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                          |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                          |
| Тема                                                    | Упражнения в расслаблении мышц                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                          |
| Цель                                                    | <b>Уменьшение мышечного напряжения</b> и улучшение самочувствия и настроения                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                          |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: разучить упражнения в расслаблении, совершенствовать строевые упражнения, закрепить технику выполнения упражнений на дыхание,Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, силуКоррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |                                                                                                                                            |                                                          |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                          |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                          | Деятельность обучающихся                                                                                                                   |                                                          |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Минимальный уровень                                                                                                                        | Достаточный уровень                                      |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                              | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                          |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых упражнений:короче шаг, полшага, полный шаг                                                                                                                                                                                         | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют строевые упражнения ориентируясь на                                                  | Выполняют домашнее задание.Выполняют строевые упражнения |

|                                                    |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                                                                                                                                     | образец выполнения обучающегося<br>2 группы                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |
| 3. Включение изученного в систему знаний           | Выполнение прыжковых упражнений с гимнастической скакалкой.Выполнение упражнений в расслаблении мышц.Выполнение упражнений в подтягивании.Игра- эстафета с гимнастическими обручами | Выполняют 1-2 прыжковых упражнения с гимнастической скакалкой.Тренировочные упражнения (1-2) в расслаблении мышц.Выполняют подтягивание на низкой перекладине.Участвуют в игре | Выполняют 5-6 прыжковых упражнения с гимнастической скакалкой.Тренировочные упражнения в расслаблении мышц.Выполняют подтягивание на низкой перекладине(д) и на высокой (ю).Играют в подвижную игру |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки                                                             | Выполняют 3- 4упражнения комплекса упражнений                                                                                                                                  | Выполняют комплекс упражнений                                                                                                                                                                       |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                  | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом</b> «Комплимент-похвала»                                                                                                     | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом</b> «Комплимент-похвала»                                                                                                                          |

## Урок 24

|                                     |                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                   |
| Класс                               | 9                                                                |
| Материально-техническое обеспечение | Скакалки, маты, обручи                                           |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема                                | Упражнения в расслаблении мышц                                   |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цель                                                    | <b>Уменьшение мышечного напряжения</b> , улучшение самочувствия и настроения                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: повторить упражнения в расслаблении, совершенствовать строевые упражнения, закрепить технику выполнения упражнений на дыхание,Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, силу,Коррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                            |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                            | Деятельность обучающихся                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                            |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Минимальный уровень                                                                                                                                                   | Достаточный уровень                                                                                                                                                                        |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                            |                                                                                                                                                                                            |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых упражнений:короче шаг, полшага, полный шаг                                                                                                                                                                                           | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы                                    | Выполняют домашнее задание.Выполняют строевые упражнения                                                                                                                                   |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Выполнение прыжковых упражнений с гимнастической скакалкой.Регулирование акта дыхания по глубине и частоте при выполнении упражнений различной интенсивности.Выполнение упражнений в подтягивании.Игра-эстафета с гимнастическими обручами                                                      | Выполняют 1-2 прыжковых упражнения с гимнастической скакалкой.Тренировочные упражнения (1-2) на дыхание.Выполняют подтягивание на низкой перекладине.Участвуют в игре | Выполняют 5-6 прыжковых упражнения с гимнастической скакалкой.Тренировочные упражнения на дыхание.Выполняют подтягивание на низкой перекладине(д) и на высокой (ю).Играют в подвижную игру |

|                                                    |                                                                                                                         |                                                                            |                                                                            |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки | Выполняют 3- 4упражнения комплекса упражнений                              | Выполняют комплекс упражнений                                              |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                      | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Комплимент-похвала»</b> | Оценивают результат своей деятельности <b>приёмом «Комплимент-похвала»</b> |

## Урок 25

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |  |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |  |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |  |
| Материально-техническое обеспечение | Скакалки, маты, скамейки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |  |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |  |
| Тема                                | Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |  |
| Цель                                | Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |  |
| Задачи                              | Коррекционно-образовательные: повторить составленную акробатическую комбинацию, совершенствовать строевые упражнения, закрепить упражнения в равновесии<br>Коррекционно-развивающие: развивать гибкость, ловкость, координационные способности<br>Коррекционно-воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: коммуникабельность, организованность, самостоятельность, воспитывать чувство коллективизма, уважение к одноклассникам |                          |  |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |  |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Деятельность обучающихся |  |

|                                                          |                                                                                                                                                      | Минимальный уровень                                                                                                                                                 | Достаточный уровень                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                     | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                          |                                                                                                                                                                     |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг                                              | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы                                 | Выполняют домашнее задание. Выполняют строевые упражнения                                                                                                           |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение прыжковых упражнений с гимнастической скакалкой. Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности | Выполняют 1-2 прыжковых упражнения с гимнастической скакалкой. Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья | Выполняют 5-6 прыжковых упражнения с гимнастической скакалкой. Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки                              | Выполняют 3-4 упражнения комплекса упражнений                                                                                                                       | Выполняют комплекс упражнений                                                                                                                                       |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                   | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                                  | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                                                                               |

## Урок 26

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Предмет                                                  | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                           |
| Класс                                                    | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                            |                                                           |
| Материально-техническое обеспечение                      | Скакалки, маты, скамейки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                            |                                                           |
| Тип урока                                                | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                           |
| Тема                                                     | Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                            |                                                           |
| Цель                                                     | Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                           |
| Задачи                                                   | <p>Коррекционно- образовательные: закрепить упражнения акробатической комбинации, совершенствовать строевые упражнения, повторить упражнения с обручем</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать гибкость, ловкость, координационные способности</p> <p>Коррекционно- воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: самостоятельность, воспитывать чувство коллективизма, уважение к одноклассникам</p> |                                                                                                                                            |                                                           |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                           |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Деятельность обучающихся                                                                                                                   |                                                           |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Минимальный уровень                                                                                                                        | Достаточный уровень                                       |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                           |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения                              | Выполняют домашнее задание. Выполняют строевые упражнения |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               | обучающегося 2 группы                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
| 3. Включение изученного в систему знаний           | Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед.Выполнение акробатической комбинации | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)                                                                                                                                                                              | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности)                                                                                                      | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)                                                                                                              |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                            | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                                                 | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                                                                                              |

## Урок 27

|                                     |                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                   |
| Класс                               | 9                                                                |
| Материально-техническое обеспечение | Скакалки, маты, конь, козёл                                      |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема                                                     | Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |                                                                                                                           |
| Цель                                                     | Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                                                                                                           |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнений опорного прыжка, совершенствовать строевые упражнения, повторить упражнения со скакалкой<br>Коррекционно- развивающие: развивать гибкость, ловкость, координационные способности<br>Коррекционно- воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: самостоятельность, воспитывать чувство коллективизма |                                                                                                                                              |                                                                                                                           |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                              |                                                                                                                           |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Деятельность обучающихся                                                                                                                     |                                                                                                                           |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Минимальный уровень                                                                                                                          | Достаточный уровень                                                                                                       |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя   |                                                                                                                           |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг                                                                                                                                                                                                                                                                              | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы          | Выполняют домашнее задание. Выполняют строевые упражнения                                                                 |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок                                                                                                                                                                                    | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок |
| 5. Информация о                                          | Инструктаж о выполнении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Выполняют сгибание и разгибание                                                                                                              | Выполняют сгибание и                                                                                                      |

|                                    |                                                                                          |                                                                    |                                                       |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| домашнем задании, о его выполнении | домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) | рук в упоре стоя на коленях ( по возможности)                      | разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)      |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                       | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

## Урок 28

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                   |                     |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                   |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, маты,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                   |                     |
| Тема                                | Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                   |                     |
| Цель                                | Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |                     |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнений опорного прыжка, совершенствовать строевые упражнения, повторить упражнения с набивными мячами<br>Коррекционно- развивающие: развивать силу, координационные способности<br>Коррекционно- воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: самостоятельность, воспитывать чувство коллективизма |                                                                   |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                   |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Деятельность обучающихся                                          |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Минимальный уровень                                               | Достаточный уровень |
| 1. Организационный                  | Приветствие учителя.Проверка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии |                     |

|                                                          |                                                                                                                  |                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| этап                                                     | готовности к уроку                                                                                               | спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                                                            |                                                                                                                                  |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг          | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы | Выполняют домашнее задание. Выполняют строевые упражнения                                                                        |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла                 | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях    | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности)                                                       | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)                                                            |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                               | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                  | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                                            |

## Урок 29

|                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура |
| Класс                               | 9                              |
| Материально-техническое обеспечение | Гимнастическая скамейка, маты  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тип урока                                                | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
| Тема                                                     | Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
| Цель                                                     | Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: повторить упражнения с сопротивлением, совершенствовать технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке<br>Коррекционно- развивающие: развивать силу, ловкость<br>Коррекционно- воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: самостоятельность, воспитывать чувство коллективизма |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Деятельность обучающихся                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                   |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Минимальный уровень                                                                                                                                             | Достаточный уровень                                                                                                                                                               |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                      |                                                                                                                                                                                   |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг                                                                                                                                                                                                                                        | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы                             | Выполняют домашнее задание. Выполняют строевые упражнения                                                                                                                         |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по гимнастической скамейке                                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз. Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках | Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением. Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу) |
| 5. Информация о домашнем задании, о                      | Инструктаж о выполнении домашнего задания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Выполняют упражнения 5-7 раз                                                                                                                                    | Выполняют упражнения 10-12 раз                                                                                                                                                    |

|                                  |                                                    |                                                                    |                                                       |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| его выполнению                   | выполнить приседания 10-12 раз                     |                                                                    |                                                       |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

## Урок 31

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                    |                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                    |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Гимнастическая скамейка, маты, конь, канат                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                    |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    |                     |
| Тема                                | Преодоление полосы препятствий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                    |                     |
| Цель                                | Совершенствование техники преодоления препятствий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |                     |
| Задачи                              | Коррекционно-образовательные: повторить упражнения с сопротивлением, закрепить технику преодоления препятствий, соблюдая правила техники безопасности<br>Коррекционно-развивающие: развивать силу, координационные способности<br>Коррекционно-воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: самостоятельность, воспитывать чувство коллективизма |                                                                                                                                    |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Деятельность обучающихся                                                                                                           |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Минимальный уровень                                                                                                                | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап             | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют |                     |

|                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          |                                                                                                                                   | учителя                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение строевых действий                                                              | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют строевые действия ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы                                                    | Выполняют домашнее задание. Выполняют строевые действия                                                                 |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение упражнений с элементами единоборств. Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно | Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз. Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2-3 препятствий) с помощью педагога | Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением. Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 10-12 раз                                                         | Выполняют упражнения 5-7 раз                                                                                                                                                         | Выполняют упражнения 10-12 раз                                                                                          |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                                                   | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                                   |

## Урок 32

|                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура |
| Класс                               | 9                              |
| Материально-техническое обеспечение | Маты, канат, шведская стенка   |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Тип урока                                                | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                            |                                                                                        |
| Тема                                                     | Лазанье различными способами по канату                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |                                                                                        |
| Цель                                                     | Совершенствование техники лазанье                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                                                        |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: повторить упражнения с сопротивлением, закрепить технику преодоления препятствий, соблюдая правила техники безопасности<br>Коррекционно- развивающие: развивать силу, координационные способности<br>Коррекционно- воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: самостоятельность, воспитывать чувство коллективизма |                                                                                                                                            |                                                                                        |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                        |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Деятельность обучающихся                                                                                                                   |                                                                                        |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Минимальный уровень                                                                                                                        | Достаточный уровень                                                                    |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                                                        |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение строевых действий                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют строевые действия ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы          | Выполняют домашнее задание. Выполняют строевые действия                                |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение упражнений с элементами единоборств. Выполнение лазания различными способами по канату                                                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз. Выполняют лазание различными способами по шведской стенке           | Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением. Выполняют лазание различными способами |
| 5. Информация о домашнем задании, о                      | Инструктаж о выполнении домашнего задания:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий                                                                                              | Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий                                          |

|                                  |                                                    |                                                                    |                                                       |
|----------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| его выполнению                   | подготовиться к занятиям по лыжной подготовки      |                                                                    |                                                       |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

### Урок 33

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                     |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                           |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                           |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                           |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                           |                     |
| Тема                                | Одновременный бесшажный ход                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                           |                     |
| Цель                                | Совершенствование техники передвижения на лыжах и воспитание интереса к лыжной подготовке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                           |                     |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: повторить правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжным спортом, закрепить строевые действия и команды с лыжами, закрепить технику передвижения на лыжах<br>Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности<br>Коррекционно- воспитательные: формировать сознательное отношение к выполнению упражнений, воспитывать коллективизм, взаимопомощь, самостоятельность |                                                           |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                           |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Деятельность обучающихся                                  |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Минимальный уровень                                       | Достаточный уровень |
| 1. Организационный                  | Приветствие учителя.Проверка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, |                     |

| этап                                                     | готовности к уроку                                                                                                                                                                         | освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Организация проверки домашнего задания                                               | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Демонстрируют готовность к уроку                                                      | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Самостоятельно подбирают лыжный инвентарь                                            |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом | Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода | Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: подготовиться к занятиям по лыжной подготовки                                                                                                   | Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий                                                                                                                      | Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий                                                                                                             |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                         | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                                 | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                                                                     |

## Урок 34

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс   | 9                              |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Материально-техническое обеспечение                     | Лыжный инвентарь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Тема                                                    | Одновременный одношажный и двухшажный ход                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Цель                                                    | Совершенствование техники передвижения на лыжах и воспитание интереса к лыжной подготовке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Задачи                                                  | <p>Коррекционно- образовательные: повторить правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжным спортом, закрепить строевые действия и команды с лыжами, закрепить технику одновременного бесшажного и одношажного ходов</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности, выносливости</p> <p>Коррекционно- воспитательные: формировать сознательное отношение к выполнению упражнений, воспитывать коллективизм, взаимопомощь, самостоятельность</p> |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Деятельность обучающихся                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                            | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                     |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Беседа о значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.Организация проверки домашнего задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).Демонстрируют готовность к уроку | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).Самостоятельно подбирают лыжный инвентарь |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Включение в изученного в систему знаний         | Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным одношажного и двухшажного ходом. Овладение техникой передвижения попеременным двухшажным ходом | Выполняют строевые действия с лыжами. Осваивают технику передвижения одновременного одношажного и двухшажного ходов | Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным одношажным и двухшажным ходом |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста                                                                                                                                                            | Отвечают на 2-3 вопроса теста                                                                                       | Проходят тестирование                                                                                                                                                   |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                              | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                  | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                                                                                   |

## Урок 35

|                                     |                                                                                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                            |
| Класс                               | 9                                                                                         |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь                                                                          |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                          |
| Тема                                | Одновременный одношажный и двухшажный ход                                                 |
| Цель                                | Совершенствование техники передвижения на лыжах и воспитание интереса к лыжной подготовке |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: повторить правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжным спортом, закрепить строевые действия и команды с лыжами, закрепить технику одновременного бесшажного и одношажного ходов<br>Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности, выносливости<br>Коррекционно- воспитательные: формировать сознательное отношение к выполнению упражнений, воспитывать коллективизм, взаимопомощь, самостоятельность |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Деятельность обучающихся                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                 | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                 |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Организация проверки домашнего задания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Отвечают на вопросы учителя по тесту | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Отвечают на вопросы учителя по тесту |
| 3. Включение в изученного систему знаний                 | Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным одношажного и двухшажного ходом. Овладение техникой передвижения попеременным двухшажным ходом                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют строевые действия с лыжами. Осваивают технику передвижения одновременного одношажного и двухшажного ходов                                                                                                                 | Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным одношажным и двухшажным ходом                                                             |

|                                                    |                                                                      |                                                                    |                                                       |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста | Отвечают на 2-3 вопроса теста                                      | Проходят тестирование                                 |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                   | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

## Урок 36

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                    |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                    |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |                     |
| Тема                                | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                    |                     |
| Цель                                | Совершенствование умения и технических приёмов через проведение лыжных эстафет                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                    |                     |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжах, повторить способы спуска и подъема на склон<br>Коррекционно- развивающие: развивать тактическое мышление, скоростную выносливость<br>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: чувство товарищества, взаимовыручки, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу |                                                    |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Деятельность обучающихся                           |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Минимальный уровень                                | Достаточный уровень |
| 1. Организационный                  | Приветствие учителя.Проверка готовности к                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к |                     |

| этап                                                     | уроку                                                                                                                                                              | уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                                                                      |                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Беседа о правилах поведения эстафет на лыжах                                                                               | Отвечают на вопросы учителя по тесту. Слушают правила проведения эстафет, отвечают на вопросы учителя.                     | Отвечают на вопросы учителя по тесту. Участвуют в беседе по правилам проведения эстафет |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение лыжных эстафет по кругу. Инструктаж по технике безопасности по прохождению спуска со склона на лыжах. Выполнение подъема по склону изученными способами | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах                     |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по правилам проведения лыжных эстафет                                                         | Отвечают на 2-3 вопроса теста                                                                                              | Проходят тестирование                                                                   |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                 | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                         | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                   |

### Урок 37

|                                     |                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                   |
| Класс                               | 9                                                                |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь                                                 |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |                                                                                        |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема                                                    | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                        |
| Цель                                                    | Совершенствование умения и технических приёмов через проведение лыжных эстафет                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                           |                                                                                        |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжах, повторить способы спуска и подъема на склон<br>Коррекционно- развивающие: развивать тактическое мышление, скоростную выносливость<br>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: чувство товарищества, взаимовыручки, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу |                                                                                                                           |                                                                                        |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                           |                                                                                        |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Деятельность обучающихся                                                                                                  |                                                                                        |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Минимальный уровень                                                                                                       | Достаточный уровень                                                                    |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                  |                                                                                        |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Беседа о правилах поведения эстафет на лыжах                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают правила проведения эстафет, отвечают на вопросы учителя.                     | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Участвуют в беседе по правилам проведения эстафет |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Выполнение лыжных эстафет по кругу.Инструктаж по технике безопасности по прохождению спуска со склона на лыжах.Выполнение подъема по склону изученными способами                                                                                                                                                                                                                      | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Участвуют в эстафетах на лыжах.Выполняют подъем по склону на лыжах                     |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении      | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по правилам проведения лыжных эстафет                                                                                                                                                                                                                                                                            | Отвечают на 2-3 вопроса теста                                                                                             | Проходят тестирование                                                                  |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                        | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Оценивают результат своей деятельности с опорой на                                                                        | Оценивают результат своей деятельности                                                 |

|  |  |                 |                |
|--|--|-----------------|----------------|
|  |  | вопросы учителя | самостоятельно |
|--|--|-----------------|----------------|

## Урок 38

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                                                  | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| Класс                                                    | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| Материально-техническое обеспечение                      | Лыжный инвентарь                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| Тип урока                                                | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| Тема                                                     | Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| Цель                                                     | Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах при прохождении лыжной дистанции                                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| Задачи                                                   | Коррекционно-образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжах<br>Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливость<br>Коррекционно-воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                    |                                                                                                                          |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                               | Деятельность обучающихся                                                                                           |                                                                                                                          |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень                                                                                                | Достаточный уровень                                                                                                      |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                   | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя           |                                                                                                                          |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Инструктаж по технике безопасности                                                                                                                                                                                                         | Отвечают на вопросы учителя по тесту. Слушают инструктаж по технике безопасности во время передвижения по учебному | Отвечают на вопросы учителя по тесту. Слушают инструктаж по технике безопасности во время передвижения по учебному кругу |

|                                                    |                                                                                                        |                                                                    |                                                                 |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                                                        | кругу                                                              |                                                                 |
| 3. Включение изученного в систему знаний           | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения                                       | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)      | Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах | Отвечают на 2-3 вопроса теста                                      | Проходят тестирование                                           |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                     | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно           |

### Урок 39

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                        |
| Тема                                | Поворот на месте махом назад к наружи                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Цель                                | Совершенствование техники выполнения способов поворота на лыжах                                                                                                                                                                                                                                         |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнения поворота на месте махом назад к наружи<br>Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость<br>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |

| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                             |                                                                                                          |                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                | Деятельность обучающихся                                                                                 |                                                                                                 |
|                                                          |                                                                                                     | Минимальный уровень                                                                                      | Достаточный уровень                                                                             |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                    | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                                                                 |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах. | Отвечают на вопросы учителя по тесту. Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах.          | Отвечают на вопросы учителя по тесту. Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения                                    | Передвигаются на лыжах до 1,5 км                                                                         | Передвигаются на лыжах до 2 км                                                                  |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам поворотов на лыжах | Отвечают на 1-2 вопроса теста                                                                            | Проходят тестирование                                                                           |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                  | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                       | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                           |

## Урок 40

|                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура |
| Класс                               | 9                              |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь               |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тип урока                                                | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                 |
| Тема                                                     | Прохождение отрезков до 100 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                 |
| Цель                                                     | Совершенствование техники передвижения на лыжах                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |                                                                                                 |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения поворота на месте махом назад к наружи, закрепить способы передвижения на лыжах<br>Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость<br>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |                                                                                                          |                                                                                                 |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                 |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Деятельность обучающихся                                                                                 |                                                                                                 |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Минимальный уровень                                                                                      | Достаточный уровень                                                                             |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                                                                 |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                              | Отвечают на вопросы учителя по тесту. Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах.          | Отвечают на вопросы учителя по тесту. Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Передвигаются на лыжах до 1,5 км                                                                         | Передвигаются на лыжах до 2 км                                                                  |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах                                                                                                                                                                                                                                           | Отвечают на 1-2 вопроса теста                                                                            | Проходят тестирование                                                                           |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Оценивают результат своей деятельности с опорой на                                                       | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                           |

|  |  |                 |  |
|--|--|-----------------|--|
|  |  | вопросы учителя |  |
|--|--|-----------------|--|

## Урок 41

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                          |                                                                                |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                                                 | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                |
| Класс                                                   | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                |
| Материально-техническое обеспечение                     | Лыжный инвентарь                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |                                                                                |
| Тема                                                    | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                          |                                                                                |
| Цель                                                    | Совершенствование техники спусков со склона, подъёмов на лыжах                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: повторить технику подъёма и спусков со склона, закрепить способы передвижения на лыжах<br>Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость<br>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |                                                                                                          |                                                                                |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Деятельность обучающихся                                                                                 |                                                                                |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Минимальный уровень                                                                                      | Достаточный уровень                                                            |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                            | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                                                |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности                                                                                                                                                                                                                                       | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники                            | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники |

|                                                    |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                 |                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | во время спуска со склона                                                                                                                     | безопасности во время спуска со склона                                                                                                          | безопасности во время спуска со склона                                                                          |
| 3. Включение изученного в систему знаний           | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона             | Отвечают на 1-2 вопроса теста                                                                                                                   | Проходят тестирование                                                                                           |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                            | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                              | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                           |

## Урок 42

|                                     |                                                                                                             |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                              |
| Класс                               | 9                                                                                                           |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь                                                                                            |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                            |
| Тема                                | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цель                                                     | Совершенствование техники спусков со склона, подъёмов на лыжах                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: повторить технику подъёма и спусков со склона, закрепить способы передвижения на лыжах<br>Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость<br>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                 |                                                                                                                        |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Деятельность обучающихся                                                                                                                        |                                                                                                                        |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Минимальный уровень                                                                                                                             | Достаточный уровень                                                                                                    |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                           | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                                        |                                                                                                                        |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона                                                                                                                                                                                                            | Отвечают на вопросы учителя по тесту. Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона                           | Отвечают на вопросы учителя по тесту. Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах                                                                                                                                                                              | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах        |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона                                                                                                                                                                                          | Отвечают на 1-2 вопроса теста                                                                                                                   | Проходят тестирование                                                                                                  |

|                                     |                                                    |                                                                    |                                                       |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 6. Рефлексия<br>(подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|

## Урок 43

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |                                                             |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                             |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                          |                                                             |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |                                                             |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                          |                                                             |
| Тема                                | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                          |                                                             |
| Цель                                | Совершенствование техники спусков со склона, подъёмов на лыжах                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                          |                                                             |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: закрепить технику поворота на параллельных лыжах со склона, закрепить способы передвижения на лыжах<br>Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкость<br>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |                                                                                                          |                                                             |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |                                                             |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Деятельность обучающихся                                                                                 |                                                             |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Минимальный уровень                                                                                      | Достаточный уровень                                         |
| 1. Организационный этап             | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |                                                             |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к  | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по                                                                                                                                                                                                                                                                                | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж                                                  | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по |

|                                                    |                                                                                                                                   |                                                                                                             |                                                                            |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| учебной деятельности                               | соблюдению техники безопасности во время спуска со склона                                                                         | по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона                                                | соблюдению техники безопасности во время спуска со склона                  |
| 3. Включение изученного в систему знаний           | Выполнение поворота на лыжах.Выполнение лыжных эстафет по кругу                                                                   | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики-2 раза).Выполняют повороты переступанием на месте | Участвуют в эстафетах на лыжах.Выполняют повороты переступанием в движении |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на 1-2 вопроса теста                                                                               | Проходят тестирование                                                      |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                          | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                      |

#### Урок 44

|                                     |                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                   |
| Класс                               | 9                                                                |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь                                                 |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема                                | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне                |
| Цель                                | Совершенствование техники спусков со склона, подъёмов на лыжах   |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                      |                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: закрепить технику поворота на параллельных лыжах со склона, закрепить способы передвижения на лыжах<br>Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкость<br>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |                                                                                                                      |                                                                                                                       |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                                                       |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Деятельность обучающихся                                                                                             |                                                                                                                       |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Минимальный уровень                                                                                                  | Достаточный уровень                                                                                                   |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя             |                                                                                                                       |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона                                                                                                                                                                                                                      | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Выполнение поворота на лыжах.Выполнение лыжных эстафет по кругу                                                                                                                                                                                                                                                                     | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики-2 раза).Выполняют повороты переступанием на месте          | Участвуют в эстафетах на лыжах.Выполняют повороты переступанием в движении                                            |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении      | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона                                                                                                                                                                                                   | Отвечают на 1-2 вопроса теста                                                                                        | Проходят тестирование                                                                                                 |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                        | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                   | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                                 |

# Урок 45

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                                                 | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Класс                                                   | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Материально-техническое обеспечение                     | Лыжный инвентарь                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Тема                                                    | Прохождение дистанции 3-4 км по слабо-пересеченной местности                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Цель                                                    | Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах при прохождении лыжной дистанции                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжах<br>Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость<br>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                  | Деятельность обучающихся                                                                                                |                                                                                                                         |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Минимальный уровень                                                                                                     | Достаточный уровень                                                                                                     |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                       | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                |                                                                                                                         |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по технике безопасности                                                                                                                                                                                                             | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по технике безопасности во время передвижения по учебному кругу | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по технике безопасности во время передвижения по учебному кругу |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Прохождение дистанции 3-4 км по слабо-пересеченной местности                                                                                                                                                                                                                          | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности                                                      | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности                                                      |

|                                                    |                                                                                                        |                                                                    |                                                       |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах | Отвечают на 2-3 вопроса теста                                      | Проходят тестирование                                 |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                     | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

## Урок 46

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |                     |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                   |                          |                     |
| Тема                                | Прохождение дистанции 3-4 км по слабо-пересеченной местности                                                                                                                                                                                                                       |                          |                     |
| Цель                                | Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах при прохождении лыжной дистанции                                                                                                                                                                                |                          |                     |
| Задачи                              | Коррекционно-образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжах<br>Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливость<br>Коррекционно-воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |                          |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                               | Деятельность обучающихся |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень      | Достаточный уровень |

|                                                         |                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку                                                        | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                |                                                                                                                         |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по технике безопасности                              | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по технике безопасности во время передвижения по учебному кругу | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по технике безопасности во время передвижения по учебному кругу |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Прохождение дистанции 3-4 км по слабо-пересеченной местности                                           | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднeperесеченной местности                                                      | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднeperесеченной местности                                                      |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении      | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах | Отвечают на 2-3 вопроса теста                                                                                           | Проходят тестирование                                                                                                   |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                        | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                     | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                      | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                                   |

## Урок 47

|                                     |                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                   |
| Класс                               | 9                                                                |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь                                                 |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема                                | Прохождение дистанции 2 км на время                              |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цель                                                    | Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах при прохождении лыжной дистанции                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                    |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжах<br>Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость<br>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |                                                                                                                            |                                                                                                    |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                    |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                  | Деятельность обучающихся                                                                                                   |                                                                                                    |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Минимальный уровень                                                                                                        | Достаточный уровень                                                                                |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                       | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                   |                                                                                                    |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Беседа о правилах поведения соревнований на лыжах                                                                                                                                                                                              | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, отвечают на вопросы учителя | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Участвуют в беседе по правилам проведения лыжных соревнований |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                                                                                                                                                                                | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км                                                                                | Проходят дистанцию 2 км на время                                                                   |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении      | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по правилам соревнований                                                                                                                                                                                         | Отвечают на 2-3 вопроса теста                                                                                              | Проходят тестирование                                                                              |
| 6. Рефлексия (подведение итогов)                        | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                    | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                         | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                              |

# Урок 48

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                            |                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                                                 | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                            |                                                                                                    |
| Класс                                                   | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                            |                                                                                                    |
| Материально-техническое обеспечение                     | Лыжный инвентарь                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                    |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                    |
| Тема                                                    | Прохождение дистанции 2 км на время                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                    |
| Цель                                                    | Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах при прохождении лыжной дистанции                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                    |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжах<br>Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость<br>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |                                                                                                                            |                                                                                                    |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                    |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                  | Деятельность обучающихся                                                                                                   |                                                                                                    |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Минимальный уровень                                                                                                        | Достаточный уровень                                                                                |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                       | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                   |                                                                                                    |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Беседа о правилах поведения соревнований на лыжах                                                                                                                                                                                              | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, отвечают на вопросы учителя | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Участвуют в беседе по правилам проведения лыжных соревнований |
| 3. Включение изученного в систему                       | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                                                                                                                                                                                | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км                                                                                | Проходят дистанцию 2 км на время                                                                   |

|                                                    |                                                                                               |                                                                    |                                                       |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| знаний                                             |                                                                                               |                                                                    |                                                       |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по правилам соревнований | Отвечают на 2-3 вопроса теста                                      | Проходят тестирование                                 |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                            | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

## Урок 49

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |  |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |  |
| Материально-техническое обеспечение | Ракетки, мячи для настольного тенниса                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |  |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                            |                          |  |
| Тема                                | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева                                                                                                        |                          |  |
| Цель                                | Совершенствование навыка владения мячом в настольном теннисе                                                                                                                                                                                                                                |                          |  |
| Задачи                              | Коррекционно-образовательные: закрепить технику отбивания мяча ракеткой, повторить удары по мячу ракеткой стоя и в движении<br>Коррекционно-развивающие: развивать точность движений, ловкости<br>Коррекционно-воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |                          |  |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |  |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                        | Деятельность обучающихся |  |

|                                                          |                                                                                                                                     | Минимальный уровень                                                                                                                        | Достаточный уровень                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Организационный этап                                  | Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта                                                                           | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                                                                                   | Находят свое место в строю. Сдают рапорт                                                                                 |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания                                                                                              | Демонстрируют выполнение домашнего задания                                                                                                 | Демонстрируют выполнение домашнего задания                                                                               |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 20 (м) 2х 15(д)        | Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз                                                                                         | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение                                                                         |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                  | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                         | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                                    |

## Урок 50

|                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| Предмет                 | Адаптивная физическая культура        |
| Класс                   | 9                                     |
| Материально-техническое | Ракетки, мячи для настольного тенниса |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| обеспечение                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |
| Тема                                                    | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |
| Цель                                                    | Формирование мотивации к здоровому образу жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку теннисиста, повторить элементы техники владения мячом и ракеткой, совершенствовать навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно-развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Деятельность обучающихся                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Минимальный уровень                                                                                                                                    | Достаточный уровень                                                                                                                                    |
| 1. Организационный этап                                 | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта                                                                                                                                                                                                                                                                          | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                                                                                               | Находят свое место в строю.Сдают рапорт                                                                                                                |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение отбивания мяча ракеткой                                                                                                                                                                                                                                                         | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу в колонне по одному.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Осваивают отбивание мяча | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу в колонне по одному.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют отбивание мяча |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Одиночная игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Играют в одиночную учебную игру                                                                                                                        | Играют в одиночную учебную игру                                                                                                                        |
| 4. Информация о                                         | Выдача домашнего задания:                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют двигательное                                                                                                                                 | Самостоятельно выполняют                                                                                                                               |

|                                    |                                                                                                    |                                                                    |                                                       |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| домашнем задании, о его выполнении | сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 20 (м) 2х 15(д) | упражнение 8 (м) ,5 (д) раз                                        | двигательное упражнение                               |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                 | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

## Урок 51

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Ракетки, мячи для настольного тенниса                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |                     |
| Тема                                | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры                                                                                                                                                                                                                                               |                          |                     |
| Цель                                | Формирование мотивации к здоровому образу жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |                     |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку теннисиста, повторить элементы техники владения мячом и ракеткой, совершенствовать навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно-развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |                          |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Деятельность обучающихся |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Минимальный уровень      | Достаточный уровень |

|                                                         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Организационный этап                                 | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта                                                                     | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                                                                                               | Находят свое место в строю.Сдают рапорт                                                                                                                |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение отбивания мяча ракеткой                                                    | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу в колонне по одному.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Осваивают отбивание мяча | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу в колонне по одному.Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют отбивание мяча |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Одиночная игра                                                                                                               | Играют в одиночную учебную игру                                                                                                                        | Играют в одиночную учебную игру                                                                                                                        |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении      | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 20 (м) 2х 15(д) | Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз                                                                                                     | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение                                                                                                       |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                        | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                           | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                     | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                                                                  |

## Урок 52

|              |                                       |
|--------------|---------------------------------------|
| Предмет      | Адаптивная физическая культура        |
| Класс        | 9                                     |
| Материально- | Ракетки, мячи для настольного тенниса |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| техническое обеспечение                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |
| Тип урока                                                | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |
| Тема                                                     | Парная учебная игра в настольный теннис                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |
| Цель                                                     | Формирование мотивации к здоровому образу жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку теннисиста, повторить элементы техники владения мячом и ракеткой, совершенствовать навыки владения мячом в учебной игре<br>Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости<br>Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                 |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Деятельность обучающихся                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                 |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Минимальный уровень                                                                                                                                                                      | Достаточный уровень                                                                                                             |
| 1. Организационный этап                                  | Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                                                                                                                                 | Находят свое место в строю. Сдают рапорт                                                                                        |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение отбивания мяча ракеткой                                                                                                                                                                                                                                                                | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Учебная игра в настольный теннис                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Играют в одиночную учебную игру                                                                                                                                                          | Демонстрируют элементы техники в парной игре                                                                                    |

|                                                    |                                                                                                                              |                                                                    |                                                       |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 20 (м) 2х 15(д) | Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз                 | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение      |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                           | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

### Урок 53

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |                     |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                         |                          |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                       |                          |                     |
| Тема                                | Верхняя прямая подача                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |                     |
| Цель                                | Формирование мотивации к здоровому образу жизни                                                                                                                                                                                                                        |                          |                     |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, совершенствовать верхнюю прямую подачу<br>Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости<br>Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |                          |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                |                          |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                   | Деятельность обучающихся |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Минимальный уровень      | Достаточный уровень |

|                                                         |                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Организационный этап                                 | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта                     | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                                                                                                                   | Находят свое место в строю.Сдают рапорт                                                                                                                                    |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки             | Демонстрируют выполнение домашнего задания.· Выполняют бег по прямой и с изменением направления;· упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | Демонстрируют выполнение домашнего задания.· Выполняют бег по прямой и с изменением направления;· упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Выполнение упражнений с набивными мячами.Выполнение верхней прямой подачи    | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу                                                                                                           | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу                                                                                                   |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении      | Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз | Выполняют упражнения 5-7 раз                                                                                                                                               | Выполняют упражнения 10-12 раз                                                                                                                                             |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                        | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                           | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                                         | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                                                                                      |

#### Урок 54

|                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| Предмет                 | Адаптивная физическая культура |
| Класс                   | 9                              |
| Материально-техническое | Волейбольные мячи              |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| обеспечение                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Тип урока                                                | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Тема                                                     | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Цель                                                     | Формирование мотивации к здоровому образу жизни                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий удар<br>Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости<br>Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                              | Деятельность обучающихся                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Минимальный уровень                                                                                                                                                            | Достаточный уровень                                                                                                                                                            |
| 1. Организационный этап                                  | Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта                                                                                                                                                                                                                                         | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                                                                                                                       | Находят свое место в строю. Сдают рапорт                                                                                                                                       |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение общей разминки                                                                                                                                                                                                                                 | Демонстрируют выполнение домашнего задания.<br>Выполняют бег по прямой и с изменением направления;<br>упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | Демонстрируют выполнение домашнего задания.<br>Выполняют бег по прямой и с изменением направления;<br>упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи. Выполнение прямого нападающего удара через сетку,                                                                                                                                                                     | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу. После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью                                      | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу. После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют                                            |

|                                                    |                                                                              |                                                                    |                                                       |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                    | блокирование                                                                 | учителя                                                            | блокирование нападающих ударов                        |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз | Выполняют упражнения 5-7 раз                                       | Выполняют упражнения 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз    |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                           | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

## Урок 55

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |                     |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |                     |
| Тема                                | Передача мяча в зонах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |                     |
| Цель                                | Формирование мотивации к здоровому образу жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |                     |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий удар, совершенствовать передачу в зонах<br>Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости<br>Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |                          |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Деятельность обучающихся |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Минимальный уровень      | Достаточный уровень |

|                                                         |                                                                                          |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Организационный этап                                 | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта                                 | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                                                                                                                   | Находят свое место в строю.Сдают рапорт                                                                                                                                    |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки                         | Демонстрируют выполнение домашнего задания.· Выполняют бег по прямой и с изменением направления;· упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | Демонстрируют выполнение домашнего задания.· Выполняют бег по прямой и с изменением направления;· упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки.Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз).Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах                                                                           | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах                                                                          |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении      | Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз             | Выполняют упражнения 5-7 раз                                                                                                                                               | Выполняют упражнения 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз                                                                                                                         |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                        | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                       | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                                         | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно                                                                                                                      |

## Урок 56

|              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| Предмет      | Адаптивная физическая культура |
| Класс        | 9                              |
| Материально- | Волейбольные мячи              |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| техническое обеспечение                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Тип урока                                                | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Тема                                                     | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Цель                                                     | Формирование мотивации к здоровому образу жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий удар, совершенствовать передачу в зонах, правила перехода игроков после потери мяча<br>Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости<br>Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Деятельность обучающихся                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Минимальный уровень                                                                                                                                                            | Достаточный уровень                                                                                                                                                            |
| 1. Организационный этап                                  | Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                                                                                                                       | Находят свое место в строю. Сдают рапорт                                                                                                                                       |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение общей разминки                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Демонстрируют выполнение домашнего задания.<br>Выполняют бег по прямой и с изменением направления;<br>упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | Демонстрируют выполнение домашнего задания.<br>Выполняют бег по прямой и с изменением направления;<br>упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах. Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых                                                                                                                                                                                                 | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах. Выполняют переход по площадке, играют в учебную                             | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах. Выполняют переход по площадке, играют в учебную                            |

|                                                    |                                                                              |                                                                    |                                                       |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                    | действий, соблюдая правила игры                                              | игру с помощью учителя                                             | игру                                                  |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз | Выполняют упражнения 5-7 раз                                       | Выполняют упражнения 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз    |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                           | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

## Урок 57

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                          |  |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                          |  |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |  |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи для метания                                                                                                                                                                                                                                                                             |                          |  |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |  |
| Тема                                | Бег на 60 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |  |
| Цель                                | Повышение физической выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |  |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику бега на короткой дистанции, технику метания различных мягких предметов.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к регулярной физической активности |                          |  |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                          |  |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Деятельность обучающихся |  |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Минимальный уровень                                                                                                                                                              | Достаточный уровень                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия                                                                                                                                                                                                           | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Объяснение техники бега на короткую дистанцию                                                                                                                                                                                                                                  | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Слушают объяснение                                                                                                                  | Выполняют домашнее задание. Слушают объяснение                                                                                                                                      |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение повторного бега из исходного положения низкого старта. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить положения низкого старта                                                                                                                                                                                                                                          | Выполняют упражнение                                                                                                                                                             | Выполняют упражнение                                                                                                                                                                |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                     | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                                               | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»                                                                                                        |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                                                 | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| Класс                                                   | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| Материально-техническое обеспечение                     | Секундомер, мячи для метания                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| Тема                                                    | Бег на средние дистанции (800 м)                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| Цель                                                    | Повышение физической выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: совершенствовать техники бега на среднюю дистанцию, специально-беговых упражнений, метание мячей в цель.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к регулярной физической активности. |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Деятельность обучающихся                                                                                                                                             |                                                                                                                                                     |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Минимальный уровень                                                                                                                                                  | Достаточный уровень                                                                                                                                 |
| 1. Организационный этап                                 | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку                                                                                                                                                                                                                                                                            | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя                           |                                                                                                                                                     |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально-беговых упражнений.Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги                                                                                                                                                                                    | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м | Выполняют домашнее задание.Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м |

|                                                    |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                           |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Включение изученного в систему знаний           | Объяснение техники бега на среднюю дистанцию.Выполнение бега на средней дистанции.Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 300 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 500 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз                                                                                      | Выполняют приседание 5-6 раз                                                                                              | Выполняют упражнение 8-10 раз                                                                                             |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                     | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                        | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»                                              |

## Урок 59

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки                                                                                                                                                                                                                                  |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                               |
| Тема                                | Специальные упражнения в длину                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Цель                                | Развитие скоростно-силовой выносливости                                                                                                                                                                                                                                        |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выполнения специально- беговых упражнений, технику передачи эстафеты, технику толкания набивного мяча.Коррекционно- развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений.Коррекционно- воспитательные: |

|                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и проявлять заботу о своём здоровье                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                       | Деятельность обучающихся                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |
|                                                          |                                                                                                                                            | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                 | Достаточный уровень                                                                                                                                              |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия                               | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги | Отвечают на вопросы: «Хотелось ли Вам ещё раз пройтись по дистанции?», «Улучшилось ли ваше самочувствие после прогулки?». Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м | Сообщают время преодоления дистанции, делятся впечатлениями. Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Эстафетный бег 4*100 м. Объяснение техники бега с равномерной скоростью. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4 кг. Измерение ЧСС    | Пробегают эстафету 4*60 м. Толкают набивной мяч весом 2-3 кг. Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы                                                                                                                                           | Пробегают эстафету 4*100 м. Толкают набивной мяч весом 3-4 кг. Самостоятельно измеряют ЧСС                                                                       |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз                                                                   | Выполняют упражнения 5-7 раз                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют упражнения 8-10 раз                                                                                                                                    |
| 5. Рефлексия                                             | Подведение итогов, оценка                                                                                                                  | Оценивают результат своей                                                                                                                                                                                                                           | Оценивают результат своей                                                                                                                                        |

|                     |                          |                                          |                                                    |
|---------------------|--------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| (подведение итогов) | деятельности обучающихся | деятельности с опорой на вопросы учителя | деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |
|---------------------|--------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|

## Урок 60

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                            |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                            |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                            |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                            |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                |                            |
| Тема                                | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                            |
| Цель                                | Развитие скоростно-силовой выносливости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |                            |
| Задачи                              | Коррекционно-образовательные: совершенствовать технику выполнения специально-беговых упражнений, повторить технику бега на дистанции 60 м<br>Коррекционно-развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений.<br>Коррекционно-воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и проявлять заботу о своём здоровье |                                                                                |                            |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |                            |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Деятельность обучающихся                                                       |                            |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Минимальный уровень                                                            | Достаточный уровень        |
| 1. Организационный этап             | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия                                                                                                                                                                                                                                                     | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя |                            |
| 2. Актуализация                     | Организация проверки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Отвечают на вопросы: «Хотелось ли                                              | Сообщают время преодоления |

|                                                    |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| знаний.Мотивация к учебной деятельности            | домашнего задания.Выполнение специально-беговых упражнений.Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги | Вам ещё раз пройти по дистанции?», «Улучшилось ли ваше самочувствие после прогулки?».Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м | дистанции, делятся впечатлениями. Выполняют специально-беговые упражнения.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м |
| 3. Включение изученного в систему знаний           | Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.Ускорение на отрезке 60 м                               | Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз.Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза                                                                                   | Выполняют прыжки в длину с разбега.Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4-раза                                            |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз                                            | Выполняют упражнения 5-7 раз                                                                                                                                                                                  | Выполняют упражнения 8-10 раз                                                                                                        |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                  | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                                                                                                            | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»                                                         |

## Урок 61

|                                     |                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                   |
| Класс                               | 9                                                                |
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры, мячи для метания, секундомер                          |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема                                | Эстафетный бег (4 * 100 м)                                       |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                     |                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Цель                                                     | <b>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                      |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику эстафетного бега, повторить технику беговых упражнений, закрепить технику метания мяча.         Коррекционно- развивающие: развивать <b>способность чувствовать темп бега</b> Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности |                                                                                     |                                                                                      |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |                                                                                      |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Деятельность обучающихся                                                            |                                                                                      |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Минимальный уровень                                                                 | Достаточный уровень                                                                  |
| 1. Организационный этап                                  | Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                            | Находят свое место в строю. Сдают рапорт                                             |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение беговых упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения. |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м                                          | Пробегают эстафету (4 * 100 м)                                                       |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз                                  | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение                                     |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению                               | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению                                |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                      |                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                                                  | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                 |
| Класс                                                    | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      |                                                                                                                 |
| Материально-техническое обеспечение                      | Ориентиры, мячи для тенниса                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |                                                                                                                 |
| Тип урока                                                | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                      |                                                                                                                 |
| Тема                                                     | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                 |
| Цель                                                     | Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                 |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: <b>повторять технику выполнения метания мяча на дальность</b> , закреплять технику выполнения бега на короткую дистанцию<br>Коррекционно- развивающие: развивать мелкую моторику рук, координацию движений<br>Коррекционно- воспитательные: формировать честность, доброжелательное отношение к товарищам |                                                                                                                                      |                                                                                                                 |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                      |                                                                                                                 |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Деятельность обучающихся                                                                                                             |                                                                                                                 |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Минимальный уровень                                                                                                                  | Достаточный уровень                                                                                             |
| 1. Организационный этап                                  | Построение в шеренгу по росту. Приветствие                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение построений в шеренгу и перестроение в колонну                                                                                                                                                                                                                                         | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют перестроения ориентируясь на образец выполнения учителем                       | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют перестроения по указанию учителя                          |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                                                                                                                                                           | и/или обучающимися 2 группы                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |
| 3. Включение изученного в систему знаний           | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Выдача домашнего задания: выполнить 3-4 упражнений для укрепления мышц туловища                                                                                                                           | Выполняют 1-2 упражнения для укрепления мышц туловища                                                                                                                                | Выполняют 3-4 упражнения для укрепления мышц туловища                                                                                                                                          |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                                                                                        | Оценивают результат своей деятельности, используя жесты                                                                                                                              | Оценивают результат своей деятельности, используя жесты                                                                                                                                        |

## Урок 63

|                                     |                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                            |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                         |
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры                                                                                                                                                                                 |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                          |
| Тема                                | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                                                        |
| Цель                                | <b>Совершенствование техники прыжка в высоту</b>                                                                                                                                          |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выполнения прыжка, повторить беговые упражнения, закреплять навык метания мяча одной рукой через плечо.Коррекционно- развивающие: |

|                                                         |                                                                                                                                    |                                                                                                          |                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         | развивать прыгучесть, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность, уверенность в своих силах |                                                                                                          |                                                                                                          |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                          |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                               | Деятельность обучающихся                                                                                 |                                                                                                          |
|                                                         |                                                                                                                                    | Минимальный уровень                                                                                      | Достаточный уровень                                                                                      |
| 1. Организационный этап                                 | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта                                                                           | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                                                 | Находят свое место в строю.Сдают рапорт                                                                  |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту                              | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                             | Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз                      | Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                             |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении      | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)                                              | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз                                                       | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение                                                         |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                        | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                 | Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведённый урок, за труд          | Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведённый урок, за труд          |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Предмет                                                 | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                       |
| Класс                                                   | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                       |                                                                                       |
| Материально-техническое обеспечение                     | Ориентиры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                       |
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                       |                                                                                       |
| Тема                                                    | Прыжок в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
| Цель                                                    | <b>Совершенствование техники прыжка в длину с места</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выполнения прыжка, повторить беговые упражнения, закреплять навык метания мяча одной рукой через плечо.Коррекционно- развивающие: развивать прыгучесть, координацию движений.Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремленность, уверенность в своих силах |                                                                                       |                                                                                       |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Деятельность обучающихся                                                              |                                                                                       |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Минимальный уровень                                                                   | Достаточный уровень                                                                   |
| 1. Организационный этап                                 | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта                                                                                                                                                                                                                                                                     | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                              | Находят свое место в строю.Сдают рапорт                                               |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специальных прыжковых упражнений                                                                                                                                                                                                                                           | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специальные прыжковые упражнения | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специальные прыжковые упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь                                                                                                                                                                                                                                             | Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз                               | Выполняют прыжок в длину с места                                                      |

|                                                    |                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                 |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д) | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз                                              | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение                                                |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                   | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                    | Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведённый урок, за труд | Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведённый урок, за труд |

## Урок 65

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |  |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                          |  |
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры, набивной мяч весом 1 кг, секундомер                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                          |  |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                          |  |
| Тема                                | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру                                                                                                                                                                                                                                                                  |                          |  |
| Цель                                | Развитие двигательных качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |  |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику метания набивного мяча, повторить беговые упражнения, закрепить технику бега на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать двигательные качества: ловкость, быстроту, силу.Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности |                          |  |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                          |  |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Деятельность обучающихся |  |

|                                                          |                                                                                                                                           | Минимальный уровень                                                                                                                                 | Достаточный уровень                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Организационный этап                                  | Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта                                                                                 | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                                                                                            | Находят свое место в строю. Сдают рапорт                                                                                                                                                      |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Проверка домашнего задания. Выполнение беговых упражнений                                                                                 | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения                                                                 | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения                                                                                                           |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)                                                     | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз                                                                                                  | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение                                                                                                                                              |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                        | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению                                                                                               | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению                                                                                                                                         |

## Урок 66

|                                     |                                                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                 |
| Класс                               | 9                                              |
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры, набивной мяч весом 1 кг, секундомер |

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тип урока                                               | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |
| Тема                                                    | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |
| Цель                                                    | Развитие двигательных качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |
| Задачи                                                  | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику метания набивного мяча, повторить беговые упражнения, закрепить технику бега на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать двигательные качества — ловкость, быстроту, силу.Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |
| Этапы урока                                             | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                             |
|                                                         | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Деятельность обучающихся                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             |
|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Минимальный уровень                                                                                                                               | Достаточный уровень                                                                                                                                                                         |
| 1. Организационный этап                                 | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Строятся в шеренгу под контролем учителя                                                                                                          | Находят свое место в строю.Сдают рапорт                                                                                                                                                     |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Проверка домашнего задания.Выполнение беговых упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специально-беговые упражнения                                                                | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения                                                                                                         |
| 3. Включение изученного в систему знаний                | Выполнение бега на 100 м.Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Выполняют бег на 100 м-1 раз.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют бег на 100 м-1 раз.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 4. Информация о домашнем задании, о                     | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз                                                                                                | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение                                                                                                                                            |

|                                     |                                                    |                                                       |                                                       |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| его выполнению                      | стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)                          |                                                       |                                                       |
| 5. Рефлексия<br>(подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению |

## Урок 67

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |                     |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                     |
| Класс                               | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |                     |
| Материально-техническое обеспечение | Эстафетные палочки, секундомер                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                     |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                     |
| Тема                                | Медленный бег 10-12 мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                     |
| Цель                                | Развитие выносливости и улучшение общей физической подготовки обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                     |
| Задачи                              | Коррекционно- образовательные: учить обучающихся поддерживать стабильный и комфортный темп на протяжении всего времени бега, правильно дышать во время бегаКоррекционно- развивающие: улучшать координацию движений, ритм, необходимое для плавного поддержания заданного темпа.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни |                                                                                |                     |
| Этапы урока                         | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                |                     |
|                                     | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Деятельность обучающихся                                                       |                     |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Минимальный уровень                                                            | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап             | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия                                                                                                                                                                                                                                                                | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя |                     |

|                                                          |                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение специально-беговых упражнений. Объяснение техники выполнения эстафетного бега              | Показывают схему маршрута. Выполняют специально-беговые упражнения (по возможности). Слушают объяснение                          | Показывают составленную схему маршрута. Выполняют специально-беговые упражнения. Слушают объяснение, задают вопросы |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Эстафетный бег 4*100 м. Объяснение техники бега с равномерной скоростью. Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут Измерение ЧСС | Пробегают эстафету 4*60 м. Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы | Пробегают эстафету 4*100 м. Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Самостоятельно измеряют ЧСС  |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)                                                         | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз                                                                               | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение                                                                    |
| 5. Рефлексия (подведение итогов)                         | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся                                                                                            | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя                                                               | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»                               |

## Урок 68

|                                     |                                                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Предмет                             | Адаптивная физическая культура                                   |
| Класс                               | 9                                                                |
| Материально-техническое обеспечение | Эстафетные палочки, секундомер                                   |
| Тип урока                           | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема                                | Медленный бег 10-12 мин                                          |

|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                  |                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Цель                                                     | Развитие выносливости и улучшение общей физической подготовки обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                                      |
| Задачи                                                   | Коррекционно- образовательные: учить обучающихся поддерживать стабильный и комфортный темп на протяжении всего времени бега, правильно дышать во время бега<br>Коррекционно- развивающие: улучшать координацию движений, ритм, необходимое для плавного поддержания заданного темпа.<br>Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни |                                                                                                                                  |                                                                                                                      |
| Этапы урока                                              | Содержание деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                      |
|                                                          | Деятельность учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Деятельность обучающихся                                                                                                         |                                                                                                                      |
|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень                                                                                                              | Достаточный уровень                                                                                                  |
| 1. Организационный этап                                  | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия                                                                                                                                                                                                                                                                       | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя                                                   |                                                                                                                      |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение специально- беговых упражнений. Объяснение техники выполнения эстафетного бега                                                                                                                                                                                                                                                  | Показывают схему маршрута. Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности). Слушают объяснение                         | Показывают составленную схему маршрута. Выполняют специально- беговые упражнения. Слушают объяснение, задают вопросы |
| 3. Включение изученного в систему знаний                 | Эстафетный бег 4*100 м. Объяснение техники бега с равномерной скоростью. Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут Измерение ЧСС                                                                                                                                                                                                                                      | Пробегают эстафету 4*60 м. Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы | Пробегают эстафету 4*100 м. Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Самостоятельно измеряют ЧСС   |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении       | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз                                                                               | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение                                                                     |

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