

Приложение
к адаптированной основной образовательной
программе основного общего образования
для обучающихся с нарушением интеллекта

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО учителей
гуманитарного цикла
 Е.Ю. Титова
Протокол заседания ШМО
№ 1 от «01» 09 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
 Е.В. Беляева
«01» 09 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

Год обучения: 2025-2026
для **9** класса

Вариант 1

Составил: Козлов Николай Александрович

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	3
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	4
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	8
V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 (<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212300059>) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 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.

Результаты формирования базовых учебных действий:

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 общепользую 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 технике 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	1	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют специальные беговые	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Выполняют специальные беговые

	скоростью от 6 до 10 минут		специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м	упражнения на меньшей дистанции. Пробегают эстафету 4*60 м	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	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

			вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов 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 мяча в парах	1			
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,	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

			демонстрирование техники ведения мяча		
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, демонстрирование 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, демонстрирование 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, демонстрирование	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные	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.

			элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений	броски. Играют в учебную игру(с помощью педагога)	
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. Демонстрирование 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	1			

	упрощенным правилам				
Гимнастика - 14 часов					
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 вперед (по состоянию здоровья, по возможности)	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (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, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями

			Выполнение «полушпагата», руки в стороны	инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат»	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. Акробатическая комбинация	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и

			<p>катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации</p>	<p>акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья</p>	<p>акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья</p>
27	<p>Упражнения со скакалкой Опорный прыжок</p>	1	<p>Выполнение упражнений со сложенной 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</p>	<p>Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок</p>	<p>Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок</p>
28	<p>Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок</p>	1	<p>Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла</p>	<p>Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях</p>	<p>Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях</p>

29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз	Выполняют повороты с различными движениями рук, 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

Лыжная подготовка – 16 часов

33	Одновременный бесшажный ход	1	Инструктаж о правилах поведения и значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным
----	-----------------------------	---	---	--	--

			команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	ходом. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода	ходом. 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	1			

	«лесенкой», «ёлочкой» соблюдением техники безопасности	с			
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение поворота на лыжах.	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
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 среднепересеченно й 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			

Спортивные игры- 8 часов

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 положений	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
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 подбеге разбега для прыжков в	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих

			длину. Ускорение на отрезке 60 м	упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза	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 уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на 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	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»

			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	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 качестваКоррекционно- воспитательные: воспитывать интерес 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: наличия 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	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 обеспечение	Секундомер		
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км		
Цель	Расширение двигательного опыта		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучить учащихся основам передвижения по пересечённой местности, включая технику подъёмов, спусков и преодоления естественных препятствий Коррекционно- развивающие: развить устойчивость к физическим нагрузкам и умение сохранять спокойствие в условиях, требующих повышенного внимания. 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	Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий	Выполняют бег на дистанцию 100 м с

	вопросов:«Что лучше: ходьба или бег?», «Как правильно заниматься ходьбой?»Объяснение техники передвижения по пересеченной местности		преодолением препятствий	5
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 Коррекционно- 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	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 (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 движения Коррекционно- 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, 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	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	Отвечают на вопросы: «Хотелось ли Вам ещё раз пройти по дистанции?», «Улучшилось ли ваше самочувствие после прогулки?».Выполняют специальные	Сообщают время преодоления дистанции, делятся впечатлениями. Выполняют специально- беговые упражнения.Выполняют прыжки

	многоскоков с мягким приземлением на две ноги	беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м	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 3-4кг.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:	Проверка наличия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия		
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	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»

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	Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 300 м.Метают	Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 500 м.Метают несколько мячей в

	дистанции.Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	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 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 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)	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 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 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)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук	Оценивают результат своей 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	Формирование навыка правильно выполнять ведение мяча с обводкой препятствий		
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 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	Выполняют домашнее задание. Выполняют ходьбу и бег 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 ускорения 10 -12 м. Выполняют элементы по отдельности. Участвуют в учебной игре (по возможности)	Выполняют упражнения в паре с баскетбольным мячом. Выполняют ускорения 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	Формирование навыка правильно выполнять 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 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 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 упражнений в паре с баскетбольным мячом. Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах	Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом. Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках. Выполняют	Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом. Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в

	и тройках.Выполнение комбинации из элементов баскетболаУчебная игра по упрощенным правилам	элементы по отдельностиУчаствуют в учебной игре (по возможности)	парах и тройках.Выполняют комбинацию из элементовИграют 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 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	Формирование навыка правильно выполнять 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 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 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 упражнения 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 обеспечение	Баскетбольные мячи, конусы		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам		
Цель	Формирование навыка правильно выполнять 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 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
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	Формирование навыка правильно выполнять 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 плечаВыполнение 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	Организация проверки домашнего задания.Выполнение	Демонстрируют технику выполнения	Выполняют домашнее задание.Выполняют передача

учебной деятельности	передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	упражнения.Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках	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	Повторить правила назначения штрафного броска в баскетболе
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности приёмом «Финальный свисток»	Оценивают результат своей деятельности приёмом «Финальный свисток»

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 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 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	Повторить правила назначения штрафного броска в баскетболе
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности приёмом «Финальный свисток»	Оценивают результат своей деятельности приёмом «Финальный свисток»

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 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 типа зарядки. 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 типа зарядки. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в игре (мяч 1 кг)	Выполняют комплекс 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 приёмом «Комплимент-похвала»	Оценивают результат своей деятельности приёмом «Комплимент-похвала»

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	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

	«Гонка мячей над головой». Мяч -2-3 кг		стенке.Играют в подвижную игру
5. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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 приёмом «Комплимент-похвала»	Оценивают результат своей деятельности приёмом «Комплимент-похвала»

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 для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Игры с сохранением правильной осанки «Тише едешь — дальше будешь»	Выполняют (5-6 упражнений) комплекса упражнений с гимнастической палкой. Выполняют 3-4 упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у стены и лежа. Участвуют в игре	Выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой. 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 приёмом «Комплимент-похвала»	Оценивают результат своей деятельности приёмом «Комплимент-похвала»

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 упражнений:короче шаг, 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. Игры в подвижную игру
5. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить упражнения 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 приёмом «Комплимент-похвала»	Оценивают результат своей деятельности приёмом «Комплимент-похвала»

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	Уменьшение мышечного напряжения 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 образец выполнения обучающегося 2 группы	Выполняют домашнее задание.Выполняют строевые упражнения
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	Выполняют 3- 4упражнения комплекса упражнений	Выполняют комплекс упражнений

	формирования и закрепления навыка правильной осанки		
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности приёмом «Комплимент-похвала»	Оценивают результат своей деятельности приёмом «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	Уменьшение мышечного напряжения , 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- 4 упражнения комплекса упражнений	Выполняют комплекс упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности приёмом «Комплимент-похвала»	Оценивают результат своей деятельности приёмом «Комплимент-похвала»

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	<p>Коррекционно-образовательные: повторить составленную акробатическую комбинацию, совершенствовать строевые упражнения, закрепить упражнения в равновесии</p> <p>Коррекционно-развивающие: развивать гибкость, ловкость, координационные способности</p> <p>Коррекционно-воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: коммуникабельность, организованность, 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 упражнений. Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец	Выполняют домашнее задание. Выполняют строевые упражнения

		выполнения обучающегося 2 группы	
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	Коррекционно- образовательные: закрепить упражнения акробатической комбинации, совершенствовать строевые упражнения, повторить упражнения с обручем Коррекционно- развивающие: развивать гибкость, ловкость, координационные способности Коррекционно- воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: 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 упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением	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

	вперед.Выполнение акробатической комбинации		
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 Коррекционно- развивающие: развивать гибкость, ловкость, координационные способности 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 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

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	<p>Коррекционно- образовательные: закрепить технику выполнений опорного прыжка, совершенствовать строевые упражнения, повторить упражнения с набивными мячами</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать силу, координационные способности</p> <p>Коррекционно- воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: самостоятельность, воспитывать чувство коллективизма</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 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 Коррекционно- развивающие: развивать силу,

	ловкость 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 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 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 Коррекционно- развивающие: развивать силу, координационные способности 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 Коррекционно- развивающие:

	развивать силу, координационные способности 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 его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: подготовиться к занятиям по лыжной подготовке	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 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	<p>Коррекционно- образовательные: повторить правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжным спортом, закрепить строевые действия и команды с лыжами, закрепить технику передвижения на лыжах</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности</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	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 подготовке	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	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 Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности, выносливости 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).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 изученного в систему знаний	Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах.Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом.Овершенствование	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

	техники передвижения попеременным 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 Коррекционно-развивающие: развивать координационные способности, выносливости 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 изученного в систему знаний	Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным 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 Коррекционно- развивающие: развивать тактическое мышление, скоростную выносливость 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 задания. Беседа о поведении 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 Коррекционно- развивающие: развивать тактическое мышление, скоростную выносливость 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 вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности 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 Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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	Отвечают на вопросы учителя по тесту. Слушают инструктаж по технике безопасности во время передвижения по учебному кругу

		передвижения по учебному 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 Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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 Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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 вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно
----------------------------------	--	--	---

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 Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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, демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с 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 Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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, 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

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 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 Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкость 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 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 Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкость 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 Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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 Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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 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 Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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 Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливость 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
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 Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости 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	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 обеспечение	Ракетки, мячи для настольного тенниса	
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 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 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-техническое обеспечение	Ракетки, мячи для настольного тенниса		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Парная учебная игра в настольный теннис		
Цель	Формирование мотивации к здоровому образу жизни		
Задачи	<p>Коррекционно- образовательные: закрепить стойку теннисиста, повторить элементы техники владения мячом и ракеткой, совершенствовать навыки владения мячом в учебной игре</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости</p> <p>Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми</p>		
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 Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости 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 обеспечение	Волейбольные мячи		
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 Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости 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 в изученного в систему знаний	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи. Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу. После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу. После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют 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	<p>Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий удар, совершенствовать передачу в зонах</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости</p> <p>Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми</p>		
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-техническое обеспечение	Волейбольные мячи
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 мячаКоррекционно-

	развивающие: развивать точность движений, ловкости 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. Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры	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 игру с помощью учителя	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 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:	Проверка наличия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя

	спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия		
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	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»

Урок 58

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	Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 300 м.Метают	Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 500 м.Метают несколько мячей в

	дистанции.Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	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 3-4кг. 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 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 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	Отвечают на вопросы: «Хотелось ли Вам ещё раз пройти по дистанции?», «Улучшилось ли ваше самочувствие после прогулки?». Выполняют специальные	Сообщают время преодоления дистанции, делятся впечатлениями. Выполняют специально- беговые упражнения. Выполняют прыжки

	многоскоков с мягким приземлением на две ноги	беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м	в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение упражнений в подборе 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	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику эстафетного бега, повторить технику беговых упражнений, закрепить технику метания мяча.Коррекционно- развивающие: развивать

	способность чувствовать темп бега 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. - 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 62

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: повторять технику выполнения метания мяча на дальность , закреплять технику выполнения бега на короткую дистанцию Коррекционно- развивающие: развивать мелкую моторику рук, координацию движений 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 и/или обучающимися 2 группы	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют перестроения по указанию учителя

3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	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	Совершенствование техники прыжка в высоту
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 проведенный урок, за труд	Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведенный 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	Совершенствование техники прыжка в длину с места		
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. - 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

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 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 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 бега Коррекционно- 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: наличия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

	спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия		
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	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 (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 Коррекционно- 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	Пробегают эстафету 4*60 м. Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Измеряют ЧСС с	Пробегают эстафету 4*100 м. Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10

	равномерной скоростью от 6 до 10 минут Измерение ЧСС	помощью обучающихся 2 группы	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 (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»