МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области
Администрация Татарского муниципального округа
Новосибирской области
МБОУ Северотатарская СОШ

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА
На заседании ШМО	Заместитель директора по УВР
_____	_____
Бондаренко Л.Т.	Фомина И.А.
Протокол №1 от «26» августа 2026 г.	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

Год обучения: 2026-2027
для 9 класса

Вариант 1

кол-во часов в неделю - 2; кол-во часов в год - 68

Северотатарское

2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 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 нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре; коррекция недостатков психофизического развития; развитие индивидуальных двигательных возможностей; создание условий для социальной адаптации.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, доступными видами спорта;

– формирование основных двигательных качеств: быстрота, сила, ловкость и др.;

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

– формирование умений ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание;

– совершенствование умений выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

– совершенствование умений метания мяча (на дальность, в цель);

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

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

– совершенствование умений выполнять самостоятельно комплекс общеразвивающих упражнений;

– совершенствование умений подбирать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

– совершенствование умений перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различными способами (в зависимости от высоты препятствия);

– совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

– совершенствования умений передвигаться на лыжах;

– формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

– развитие и совершенствование волевой сферы;

– формирование способности объективно оценивать свои возможности.

– воспитание нравственных качеств и свойств личности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают раздел «Спортивные игры» материал которого способствует укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, а таеже формирует навыки коллективного взаимодействия. В 9 классе обучающиеся совершенствуют свои умения в спортивных играх: волейбол, баскетбол, настольный теннис, продолжают изучать их правила, принимают активное участвуют в учебных играх, организованных учителем на уроках.

На уроках «Адаптивная физическая культура» учитель организует:

– беседы о значении физических упражнений для повышения качества здоровья, по технике безопасности во время занятий физической культурой и спортом, о видах спорта, спортивных играх и др. в соответствии с программой;

– выполнение обучающимися физических упражнений на основе демонстрации их выполнения учителем;

– выполнение обучающимися физических упражнений по словесной инструкции учителя;

– самостоятельное выполнение обучающимися комплекса упражнений;

– занятия в тренирующем режиме;

– развитие двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 9 классе.

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

– осознает себя гражданином России; демонстрирует чувство гордости за свою Родину;

– владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

– демонстрирует навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

– владеет знаниями правил безопасного, здорового образа жизни и отдельными навыками их выполнения;

– проявляет интерес к физической культуре и спорту, демонстрирует потребность в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта;

– имеет адекватные представления о собственных возможностях,

– владеет социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

– на доступном уровне способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем;

– принимает и осваивает социальную роль обучающегося, демонстрирует (на доступном уровне) социально значимые мотивы учебной деятельности.

– проявляет уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;

– сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;

– проявляет чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания к чувствам других людей;

– проявляет чувство гордости за успехи, достигнутые в соревнованиях различного уровня, как собственные, так и своих товарищей.

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

Предметные результаты

минимальный уровень

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

• выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);

• знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;

• имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;

• умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• ходит в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

• имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;

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

достаточный уровень

• осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

• самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;

• выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;

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

• участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

• знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;

• знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает её роль и значение в жизнедеятельности человека;

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

• знает правила техники выполнения двигательных действий;

• знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;

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

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

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

• испытывает чувство гордости за свою страну;

• бережно относится к культурно-историческому наследию родного края и страны;

• активно включается в общеполезную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

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

• слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;

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

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

• принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;

• обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтроля собственной деятельности;

• адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

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

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

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

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Прыгают в длину.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя. Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег с различного старта на 100 м Прыгают в длину.
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 преодоление 5 препятствий.
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м.	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют беговые упражнения на меньшей дистанции.	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету 4*100

				Пробегают эстафету 4*60 м.	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 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 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 беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4 кг.	Выполняют 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 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 (до 6 мин). Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания	Выполняют бег в чередовании с ходьбой (до 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.

			различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель.		
7	Бег на 60 м	1	Выполнение 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 беговых упражнений Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.
Спортивные игры					
10-11	Вырывание и выбивание мяча в парах	2	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирация стойки баскетболиста. Выполнение защитных действий против игрока без	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают мяч. Выполняют вырывание и выбивание баскетбольного	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают мяч. Выполняют вырывание и выбивание баскетбольного

			мяча и с мячом.	мяча в парах (с опорой на образец выполнения учителем).	мяча в парах.
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с разных позиций и расстояния. Ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, Демонстрация техники ведения мяча.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют ведение баскетбольного 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 мяч. Выполняют ведение баскетбольного мяча шагом с изменением направлений.
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. Демонстрация отдельных элементов техники игры в баскетбол.	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	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в	Выполняют ходьбу в колонне по одному.	Выполняют ходьбу в колонне по одному.

	движении		движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении. Демонстрация отдельных элементов техники игры в баскетбол.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают баскетбольный мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают баскетбольный мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении.
15-16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди Демонстрация отдельных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Выполняют ходьбу в колонне по одному Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру(с помощью педагога).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Демонстрруют бросок по корзине, одной рукой от плеча. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.
17-18	Зонная защита.	2	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают понятие «зонная защита». Демонстрация отдельных	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают баскетбольный мяч в	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают,

			элементов техники игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	процессе учебной игры.	подбирают баскетбольный мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога).
Гимнастика					
19	Упражнения на гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений на гимнастической стенке.	Выполняют упражнения на гимнастической стенке (по инструкции и по показу учителя).	Выполняют упражнения на гимнастической стенке.
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики.	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд.	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд.
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.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад.

22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны.	1	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны.	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях (по инструкции и по показу учителя). Выполняют «полушпагат».	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат».
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине	1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине.
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	1	Сохранение равновесия на	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения

	(на бревне). Акробатическая комбинация		ограниченной поверхности. Демонстрация элементов акробатики.	равновесие (с помощью учителя). Выполняют элементы акробатики.	на равновесие. Выполняют элементы акробатики.
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	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 вперед. Выполнение акробатической комбинации.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию.
27	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух ногах и на одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок.	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок.	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок.
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	Выполнение бросков и ловли мяча, передвижение с мячом в руках. Выполнение опорного прыжка	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг).	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг).

			через козла.	Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях.	Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях.
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств. Сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках на скамейке (с помошью учителя). Участвуют в выполнении комплекса упражнений с сопротивлением.	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках на скамейке, прыжки с продвижением вперед (на полу). Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением.
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	Составление и выполнение комбинации упражнений на скамейке.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения на равновесие на самейке (с помощью учителя).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке.
31	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь (козел), бревно.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними (2-3 препятствия) с помощью	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними.

				учителя.	
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					
33	Одновременный бесшажный ход	1	Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом для жизни и деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Тренировка техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременным бесшажным ходом.	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом.
34-35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	2	Беседа о значение занятий лыжным спортом для жизни и деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и	Обосновывают значимость лыжной подготовки в жизни и деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).	Обосновывают значимость лыжной подготовки в жизни и деятельности человека. Совершенствуют попеременный

			одновременным бесшажным ходом.	Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	двухшажный и одновременный бесшажный ход.
36-37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	2	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами.	Передвигаются по кругу 100-150 м (девушки-1 раз, юноши- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах.	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах.
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 (девушки), до 1,5 км (юноши).	Передвигаются на лыжах 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.	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 отрезка (на время). Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах.	Проходят отрезок (на время) до 100 м 2-3 раза за урок. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах.	Проходят отрезок (на время) до 100 м 4-5 раз за урок. Выполняют подъем по склону на лыжах.
41-42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с	2	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке.	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск в высокой	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой

	соблюдением техники безопасности		Демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах.	стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах.	стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах.
43-44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	2	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение поворота на лыжах.	Передвигаются по кругу 100-150 м (девушки-1 раз, юноши- 2 раза). Выполняют повороты переступанием на месте.	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении.
45-46	Прохождение дистанции 3-4 км (по слабопересеченной местности)	2	Прохождение дистанции 3-4 км (по слабопересеченной местности).	Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км (по слабопересеченной местности).	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км (по слабопересеченной местности).
47-48	Прохождение дистанции 2 км (на время)	2	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.	Проходят дистанцию 2 км (на время).
Спортивные игры					
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 удары по мячу ракеткой.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов. Выполняют удары по мячу ракеткой стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.
50	Совершенствование ранее	1	Выполнение стойки	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в

	изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча		теннисиста. Подача мяча. Одиночная игра.	колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру.	колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру.
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	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. Принимают участие в учебной игре.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техникиигры в настольный теннис (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 нападающих ударов.	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.	1	Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры (учебная игра в волейбол).	Выполняют переход по площадке, принимают участие в учебной игре о упращенным правилам (с помощью учителя).	Выполняют переход по площадке, играют волейбол (по упращенным правилам).
Легкая атлетика					
57	Бег на 60 м	1	Выполнение беговых упражнений Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.).	Выполняют 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 беговых упражнений Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.
59	Прыжковые кпражнения	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с разбега. Ускорение на отрезке 60 м.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта (2 раза за урок).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта (4 раза за урок).
61	Эстафетный бег (4*100 м)	1	Выполнение беговых упражнений Демонстрация техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые

				упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м.	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 на 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. Демонстрация техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
64	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрация техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в длину с места.	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в длину с места.
65-	Метание набивного мяча	2	Выполнение бега на 100 м.	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в

66	(до 3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги).	колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м (1 раз за урок). Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги).	колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м (1 раз за урок). Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега.
67-68	Медленный бег (10-12 мин)	2	Выполнение прыжка в длину с разбега. Демонстрация 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). Начинают бег с различного старта на 100 м (1 раз за урок). 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. Начинают бег с различного старта на 100 м (2 раза за урок). Выполняют медленный бег (12 мин).

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: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Беседа 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 мПрыжок 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 выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: измерение ЧСС в покое и после нагрузки	Заводят дневник контроля домашних заданий. Измеряют совместно с родителем	Заводят дневник контроля домашних заданий Самостоятельно измеряют ЧСС
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно»

Урок 2

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	9
Материально-техническое	Секундомер

обеспечение			
Тип урока	Урок открытия новых знаний		
Тема	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км		
Цель	**Расширение двигательного опыта**		
Задачи	Коррекционно- образовательные: обучить учащихся основам передвижения по пересечённой местности, включая технику подъёмов, спусков и преодоления естественных препятствийКоррекционно- 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 вопросов:«Что лучше: ходьба или бег?», «Как правильно заниматься	Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий	Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий

	ходьбой?»Объяснение техники передвижения по пересеченной местности		
4. Первичное закрепление материала	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию.Измерение ЧСС	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км (по возможности). Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км.Самостоятельно измеряют ЧСС
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	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 бегаКоррекционно- развивающие: улучшать координацию движений, ритм, необходимое для плавного поддержания заданного темпа.Коррекционно-воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально-беговых упражнений. Объяснение техники выполнения эстафетного бега	Показывают схему маршрута. Выполняют специально-беговые упражнения (по возможности). Слушают объяснение	Показывают составленную схему маршрута.Выполняют специально- беговые упражнения.Слушают объяснение, задают вопросы
3. Включение изученного в систему знаний	Эстафетный бег 4*100 м.Объяснение техники бега с равномерной скоростью.Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут Измерение ЧСС	Пробегают эстафету 4*60 м.Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы	Пробегают эстафету 4*100 м.Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут.Самостоятельно измеряют ЧСС
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	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 движенияКоррекционно- развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви,	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

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

Урок 5

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	9

Материально-техническое обеспечение	Секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги		
Цель	Развитие скоростно-силовой выносливости		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выполнения специально- беговых упражнений, технику передачи эстафеты, технику толкания набивного мяча.Коррекционно- развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и проявлять заботу о своём здоровье		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений.Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги	Отвечают на вопросы: «Хотелось ли Вам ещё раз 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 выполнению	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 выполнению	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: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к	Организация проверки домашнего задания.Объяснение техники бега на	Демонстрируют технику выполнения	Выполняют домашнее задание.Слушают

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

Урок 8

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

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

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

Урок 9

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

		занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение разминки с мячом	Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют комплекс упражнений с мячом	Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют комплекс упражнений с мячом
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросаютВыполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросаютВыполняют вырывание и выбивание мяча в парах
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	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 движении	Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют упражнения в движении
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.Выполняют ведение мяча с	Выполняют упражнения с набивными мячами.Выполняют упражнения в тройках.Выполняют вырывание	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют упражнения в тройках.Выполняют

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

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

Урок 12

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	9		
Материально-техническое обеспечение	Набивные мячи, баскетбольные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий		
Цель	**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	Организация проверки домашнего задания.Выполнение	Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют	Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу и бег

учебной деятельности	разминки: разновидности ходьбы и бега с элементами остановок, поворотов и перемещений	ходьбу в колонне по одному	в колонне по одному
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение упражнений в паре с баскетбольным мячом.Ускорения 15-20 мВыполнение комбинации из элементов баскетболаУчебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом.Выполняют ускорение 10 -12 м.Выполняют элементы по отдельностиУчаствуют в учебной игре (по возможности)	Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом.Выполняют ускорение 15 - 20 м.Выполняют комбинацию из элементовИграют в учебную игру по упрощенным правилам
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	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 тройкахКоррекционно- 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 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 и тройках.Выполнение комбинации из элементов баскетболаУчебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом.Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках.Выполняют элементы по отдельностиУчаствуют в учебной игре (по возможности)	Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом.Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках.Выполняют комбинацию из элементовИграют в учебную игру по упрощенным правилам
4. Информация о домашнем задании, о	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-

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

Урок 14

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	9		
Материально-техническое обеспечение	Баскетбольные мячи, конусы		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении		
Цель	**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 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 разминки: разновидности ходьбы и бега с элементами остановок, поворотов и перемещений	Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках)	Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках.Сочетание приемов в баскетболе: ведение, 2 шага, бросокУчебная игра по упрощенным правилам	Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках.Сочетают приемы в ходьбеУчаствуют в учебной игре (по возможности)	Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках.Сочетают приемы в движенииИграют в учебную игру по упрощенным правилам
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю)
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»

Урок 15

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

обеспечение			
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам		
Цель	**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 плечаВыполнение броска по корзине одной рукой от плечаУчебная игра по упрощенным правилам	Сочетают приемы в ходьбе.Слушают объяснение.Выполняют бросок по корзине двумя руками от грудиУчаствуют в учебной игре (по возможности)	Сочетают приемы в движении.Слушают объяснение.Выполняют бросок по корзине одной рукой от плечаИграют в учебную игру по упрощенным правилам

4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	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 выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук

Урок 17

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	9

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

	зонной защите.Учебно-тренировочная игра 3х3 с применением зонной защиты	обучающихся 2 группы.Участвуют в учебной игре (по возможности)	учебную игру с применением зонной защиты
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	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 выполнению	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	Выполнение комплекса упражнений	Выполняют (5-6 упражнений)	Выполняют комплекс

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

	для формирования и закрепления навыка правильной осанкиИгры с сохранением правильной осанки «Тише едешь — дальше будешь»	3-4 упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у стены и лежа.Участвуют в игре	упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.Играют в подвижную игру
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки	Выполняют 3- 4упражнения комплекса упражнений	Выполняют комплекс упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности **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 строевых упражнений:короче шаг, полшага, полный шаг	Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы	Выполняют домашнее задание.Выполняют строевые упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки.Регулирование акта дыхания по глубине и частоте при выполнении упражнений различной интенсивностиИгры с гимнастическими скакалками	Выполняют 3-4 упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки у стены и лежа.Участвуют в игре	Выполняют упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.Играют в подвижную игру
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки	Выполняют 3- 4упражнения комплекса упражнений	Выполняют комплекс упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности **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	Выполняют домашнее задание.Выполняют строевые упражнения

		образец выполнения обучающегося 2 группы	
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение прыжковых упражнений с гимнастической скакалкой.Выполнение упражнений в расслаблении мышц.Выполнение упражнений в подтягивании.Игра- эстафета с гимнастическими обручами	Выполняют 1-2 прыжковых упражнения с гимнастической скакалкой.Тренировочные упражнения (1-2) в расслаблении мышц.Выполняют подтягивание на низкой перекладине.Участвуют в игре	Выполняют 5-6 прыжковых упражнения с гимнастической скакалкой.Тренировочные упражнения в расслаблении мышц.Выполняют подтягивание на низкой перекладине(д) и на высокой (ю).Играют в подвижную игру
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки	Выполняют 3- 4упражнения комплекса упражнений	Выполняют комплекс упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности **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 выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки	Выполняют 3- 4упражнения комплекса упражнений	Выполняют комплекс упражнений
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности **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	Коррекционно- образовательные: повторить составленную акробатическую комбинацию, совершенствовать строевые упражнения, закрепить упражнения в равновесииКоррекционно- развивающие: развивать гибкость, ловкость, координационные способностиКоррекционно- воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: коммуникабельность, организованность, самостоятельность, воспитывать чувство коллективизма, уважение к одноклассникам	
Этапы урока	Содержание деятельности	
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся

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

		обучающегося 2 группы	
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед.Выполнение акробатической комбинации	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	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 скакалкойКоррекционно- развивающие: развивать гибкость, ловкость, координационные способностиКоррекционно- 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 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	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой.Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок
5. Информация о	Инструктаж о выполнении	Выполняют сгибание и разгибание	Выполняют сгибание и

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

Урок 28

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

этап	готовности к уроку	спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых упражнений:короче шаг, полшага, полный шаг	Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы	Выполняют домашнее задание.Выполняют строевые упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг).Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг).Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	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 скамейкеКоррекционно- развивающие: развивать силу, ловкостьКоррекционно- воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: самостоятельность, воспитывать чувство коллективизма		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых упражнений:короче шаг, полшага, полный шаг	Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы	Выполняют домашнее задание.Выполняют строевые упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по гимнастической скамейке	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз.Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением. Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу)
5. Информация о домашнем задании, о	Инструктаж о выполнении домашнего задания:	Выполняют упражнения 5-7 раз	Выполняют упражнения 10-12 раз

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

Урок 31

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	9		
Материально-техническое обеспечение	Гимнастическая скамейка, маты, конь, канат		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Преодоление полосы препятствий		
Цель	Совершенствование техники преодоления препятствий		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить упражнения с сопротивлением, закрепить технику преодоления препятствий, соблюдая правила техники безопасностиКоррекционно- развивающие: развивать силу, координационные способностиКоррекционно- 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 выполнению	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 безопасностиКоррекционно- развивающие: развивать силу, координационные способностиКоррекционно- воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: самостоятельность, воспитывать чувство коллективизма		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий	Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют строевые действия ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы	Выполняют домашнее задание.Выполняют строевые действия
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение упражнений с элементами единоборств.Выполнение лазания различными способами по канату	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз.Выполняют лазание различными способами по шведской стенке	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением.Выполняют лазание различными способами
5. Информация о домашнем задании, о	Инструктаж о выполнении домашнего задания:	Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий	Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий

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

Урок 33

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

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

Урок 34

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	9

Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Одновременный одношажный и двухшажный ход		
Цель	Совершенствование техники передвижения на лыжах и воспитание интереса к лыжной подготовке		
Задачи	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 ходовКоррекционно- развивающие: развивать координационные способности, выносливостиКоррекционно- 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 значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.Организация проверки домашнего задания	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).Демонстрируют готовность к уроку	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).Самостоятельно подбирают лыжный инвентарь

3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах.Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным одношажного и двухшажного ходом.Овершенствование техники 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 выполнению	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 ходовКоррекционно- развивающие: развивать координационные способности, выносливостиКоррекционно- 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 значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.Организация проверки домашнего задания	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).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 одношажного и двухшажного ходом.Овершенствование техники 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 выполнению	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 склонКоррекционно- развивающие: развивать тактическое мышление, скоростную выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: чувство товарищества, взаимовыручки, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный	Приветствие учителя.Проверка готовности к	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к	

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

		вопросы учителя	самостоятельно

Урок 38

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	9		
Материально-техническое обеспечение	Лыжный инвентарь		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши		
Цель	Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах при прохождении лыжной дистанции		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжахКоррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- 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 техники безопасности во время передвижения по учебному	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по техники безопасности во время передвижения по учебному кругу

		кругу	
3. Включение изученного в систему знаний	Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)	Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	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 наружиКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно-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 выполнению	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 до100 м		
Цель	Совершенствование техники передвижения на лыжах		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения поворота на месте махом назад к наружи, закрепить способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- 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 выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

		вопросы учителя	

Урок 41

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

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

учебной деятельности	соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	соблюдению техники безопасности во время спуска со склона
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение поворота на лыжах.Выполнение лыжных эстафет по кругу	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики-2 раза).Выполняют повороты переступанием на месте	Участвуют в эстафетах на лыжах.Выполняют повороты переступанием в движении
5. Информация о домашнем задании, о его выполнению	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 лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкостьКоррекционно- 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 выполнению	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 лыжахКоррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- 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 техники безопасности во время передвижения по учебному кругу	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по техники 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 выполнению	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 лыжахКоррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- 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 техники безопасности во время передвижения по учебному кругу	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по техники 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 выполнению	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 лыжахКоррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- 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 выполнению	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 лыжахКоррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Беседа о правилах поведения соревнований на лыжах	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, отвечают на вопросы учителя	Отвечают на вопросы учителя по тесту.Участвуют в беседе по правилам проведения лыжных соревнований
3. Включение изученного в систему	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км	Проходят дистанцию 2 км на время

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

Урок 50

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

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

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

Урок 51

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

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

Урок 52

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

техническое обеспечение			
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Парная учебная игра в настольный теннис		
Цель	Формирование мотивации к здоровому образу жизни		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить стойку теннисиста, повторить элементы техники владения мячом и ракеткой, совершенствовать навыки владения мячом в учебной игреКоррекционно-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. 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 технике в парной игре

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

Урок 54

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	9
Материально-техническое	Волейбольные мячи

обеспечение			
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов		
Цель	Формирование мотивации к здоровому образу жизни		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий ударКоррекционно- 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 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 подачиВыполнение прямого нападающего удара через сетку,	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу.После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу.После показа учителя выполняют нападающий удар.Выполняют

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

Урок 55

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	9		
Материально-техническое обеспечение	Волейбольные мячи		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Передача мяча в зонах		
Цель	Формирование мотивации к здоровому образу жизни		
Задачи	Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий удар, совершенствовать передачу в зонахКоррекционно- 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 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 выполнению	Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз	Выполняют упражнения 5-7 раз	Выполняют упражнения 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 56

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	9
Материально-	Волейбольные мячи

техническое обеспечение			
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол		
Цель	Формирование мотивации к здоровому образу жизни		
Задачи	Коррекционно- образовательные: повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий удар, совершенствовать передачу в зонах, правила перехода игроков после потери мячаКоррекционно-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 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	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз).Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах.Выполняют переход по площадке, играют в учебную	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах.Выполняют переход по площадке, играют в учебную

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

Урок 57

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

		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Объяснение техники бега на короткую дистанцию	Демонстрируют технику выполнения упражнения.Слушают объяснение	Выполняют домашнее задание.Слушают объяснение
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение повторного бега из исходного положения низкого старта.Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок.Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель	Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок.Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	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 дистанции.Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 300 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 500 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	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 выполнению	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз	Выполняют упражнения 5-7 раз	Выполняют упражнения 8-10 раз
5. Рефлексия	Подведение итогов, оценка	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

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

Урок 60

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	9		
Материально-техническое обеспечение	Секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки		
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)		
Тема	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м		
Цель	Развитие скоростно-силовой выносливости		
Задачи	Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выполнения специально- беговых упражнений, повторить технику бега на дистанции 60 мКоррекционно- 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	Организация проверки	Отвечают на вопросы: «Хотелось ли	Сообщают время преодоления

знаний.Мотивация к учебной деятельности	домашнего задания.Выполнение специально-беговых упражнений.Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги	Вам ещё раз 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	дистанции, делятся впечатлениями. Выполняют специально-беговые упражнения.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение упражнений в 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 выполнению	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 выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

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 дистанциюКоррекционно- развивающие: развивать мелкую моторику рук, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: формировать честность, доброжелательное отношение к товарищам		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение построений в шеренгу и перестроение в колонну	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения ориентируясь на образец выполнения учителем	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения по указанию учителя

		и/или обучающимися 2 группы	
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполнение упражнений в 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 выполнению	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 выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведённый урок, за труд	Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведённый урок, за труд

Урок 64

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

Урок 65

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

		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Проверка домашнего задания.Выполнение беговых упражнений	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение бега на 100 м.Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)	Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)	Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 66

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

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

его выполнению	стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)		
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 бегаКоррекционно- развивающие: улучшать координацию движений, ритм, необходимое для плавного поддержания заданного темпа.Коррекционно-воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	

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

Урок 68

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

Цель	Развитие выносливости и улучшение общей физической подготовки обучающихся		
Задачи	Коррекционно- образовательные: учить обучающихся поддерживать стабильный и комфортный темп на протяжении всего времени бега, правильно дышать во время бегаКоррекционно- развивающие: улучшать координацию движений, ритм, необходимое для плавного поддержания заданного темпа.Коррекционно-воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально-беговых упражнений.Объяснение техники выполнения эстафетного бега	Показывают схему маршрута. Выполняют специально-беговые упражнения (по возможности). Слушают объяснение	Показывают составленную схему маршрута.Выполняют специально- беговые упражнения.Слушают объяснение, задают вопросы
3. Включение изученного в систему знаний	Эстафетный бег 4*100 м.Объяснение техники бега с равномерной скоростью.Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут Измерение ЧСС	Пробегают эстафету 4*60 м.Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы	Пробегают эстафету 4*100 м.Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут.Самостоятельно измеряют ЧСС
4. Информация о домашнем задании, о его выполнению	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение

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