

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МО АЛАПАЕВСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО




Дунаева Т.Н.

Протокол № 5

от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР



Болотова Л.В.

Протокол № 11

от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Деевская
СОШ»



Жолобов А.А.

Приказ № 36-од
от «27» августа 2025 г.



Рабочая программа
общего образования обучающихся с умственной отсталостью
(легкими интеллектуальными нарушениями)
вариант 1
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 9 класса

Деево

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>) 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 35 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

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

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

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

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

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

Уровни достижения

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

Предметные результаты

минимальный уровень

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

достаточный уровень

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

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

Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):

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

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

Коммуникативные учебные действия:

В разных ситуациях взаимодействия самостоятельно может:

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

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

Регулятивные учебные действия:

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

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

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

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

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

Познавательные учебные действия:

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

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

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

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

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

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

Спортивные игры – 10 часов

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

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

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

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

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

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

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|
| | Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке | | сохранение равновесия при движении по бревну | с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньше количество раз | с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 30 | Выполнение несложных комбинаций на скамейке | 1 | Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога | Выполняют упражнения на равновесие |
| 31 | Преодоление полосы препятствий | 1 | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними (2-3 препятствий) с помощью педагога | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними |
| 32 | Лазанье различными способами | 1 | Выполнение лазания различными способами | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами |

Лыжная подготовка – 16 часов

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

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

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

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

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

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

Легкая атлетика – 12 часов

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

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

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

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

V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Урок 1

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

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

Урок 2

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

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

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

Урок 3

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

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

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

Урок 4

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|---------------------|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 9 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | | |
| Цель | Развитие скоростно-силовой выносливости | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать умение развивать быструю реакцию и способность быстро менять скорость и направление движения Коррекционно- развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений. Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, | 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 в изученного в систему знаний | Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Инструктаж техники бега с изменением скорости. Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Измерение ЧСС | Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра). Слушают объяснение. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы | Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Слушают объяснение, задают вопросы. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Самостоятельно измеряют ЧСС |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: пройти по составленному маршруту с индивидуальной скоростью | Проходят свой маршрут в медленном темпе | Проходят свой маршрут в быстром темпе и засекают время преодоления дистанции |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 5

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

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

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

Урок 6

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

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

Урок 7

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

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

Урок 8

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

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

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

Урок 9

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

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

Урок 10

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

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

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

Урок 11

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

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

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

Урок 12

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 9 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий | | |
| Цель | 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 м. Выполнение комбинации из элементов баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения в паре с баскетбольным мячом. Выполняют ускорения 10 -12 м. Выполняют элементы по отдельности. Участвуют в учебной игре (по возможности) | Выполняют упражнения в паре с баскетбольным мячом. Выполняют ускорения 15 -20 м. Выполняют комбинацию из элементов. Играют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12 (д), 20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 13

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

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

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

Урок 14

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

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

Урок 15

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

| | | | |
|---|--|--|--|
| обеспечение | | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам | | |
| Цель | 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 выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 16

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

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

Урок 17

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

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

| | | | |
|--|--|---|---|
| | зонной защите. Учебно-тренировочная игра 3x3 с применением зонной защиты | обучающихся 2 группы. Участвуют в учебной игре (по возможности) | учебную игру с применением зонной защиты |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить правила и технику выполнения штрафного броска | Повторяют правила выполнения штрафного броска | 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 движений. Коррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |
| Этапы урока | Содержание деятельности |

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

| | | | |
|--|---|--|---|
| | движений Коррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение строевых упражнений: короче шаг, полшага, полный шаг | Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют строевые упражнения ориентируясь на образец выполнения обучающегося 2 группы | Выполняют домашнее задание. Выполняют строевые упражнения |
| 3. Включение 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 упражнения. Участвуют 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 выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить комплекс упражнений типа зарядки | Выполняют 5-6 упражнения комплекса упражнений типа зарядки | Выполняют комплекс упражнений типа зарядки |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности приёмом «Комплимент-похвала» | Оценивают результат своей деятельности приёмом «Комплимент-похвала» |

Урок 21

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

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

Урок 23

| | | | |
|---|---|--|--|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 9 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Скакалки, маты, обручи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения в расслаблении мышц | | |
| Цель | Уменьшение мышечного напряжения и улучшение самочувствия и настроения | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: разучить упражнения в расслаблении, совершенствовать строевые упражнения, закрепить технику выполнения упражнений на дыхание,Коррекционно- развивающие: развивать выносливость, силуКоррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых упражнений:короче шаг, полшага, полный шаг | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют строевые упражнения ориентируясь на | 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 выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки | Выполняют 3- 4 упражнения комплекса упражнений | Выполняют комплекс упражнений |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности приёмом «Комплимент-похвала» | Оценивают результат своей деятельности приёмом «Комплимент-похвала» |

Урок 24

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

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

| | | | |
|--|---|--|--|
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки | Выполняют 3- 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 | <p>Коррекционно- образовательные: повторить составленную акробатическую комбинацию, совершенствовать строевые упражнения, закрепить упражнения в равновесии</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать гибкость, ловкость, координационные способности</p> <p>Коррекционно- воспитательные: способствовать формированию нравственных качеств: коммуникабельность, организованность, самостоятельность, воспитывать чувство коллективизма, уважение к одноклассникам</p> | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |

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

Урок 26

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

| | | | |
|--|---|--|--|
| | | обучающегося 2 группы | |
| 3. Включение в изученного 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 выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 27

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

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

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

Урок 28

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

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

Урок 29

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

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

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

Урок 31

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

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

Урок 32

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

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

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

Урок 33

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

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

Урок 34

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

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

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

Урок 35

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

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

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

Урок 36

| | | | |
|-------------------------------------|---|--|---------------------|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 9 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | | |
| Цель | Совершенствование умения и технических приёмов через проведение лыжных эстафет | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжах, повторить способы спуска и подъема на склон Коррекционно- развивающие: развивать тактическое мышление, скоростную выносливость Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: чувство товарищества, взаимовыручки, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный | 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 поведении эстафет на лыжах | Отвечают на вопросы учителя по тесту. Слушают правила проведения эстафет, отвечают на вопросы учителя. | Отвечают на вопросы учителя по тесту. Участвуют в беседе по правилам проведения эстафет |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение лыжных эстафет по кругу. Инструктаж по технике безопасности по прохождению спуска со склона на лыжах. Выполнение подъема по склону изученными способами | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по правилам проведения лыжных эстафет | Отвечают на 2-3 вопроса теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 37

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

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

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

Урок 38

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

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

Урок 39

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

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

Урок 40

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

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

Урок 41

| | | | |
|--|--|--|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 9 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности | | |
| Цель | Совершенствование техники спусков со склона, подъёмов на лыжах | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику подъёма и спусков со склона, закрепить способы передвижения на лыжах Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Инструктаж по соблюдению техники безопасности | 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, демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности) | Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на 1-2 вопроса теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 42

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

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

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

Урок 43

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

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

Урок 44

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

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

Урок 45

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

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

Урок 46

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

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

Урок 47

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

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

Урок 48

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

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

Урок 49

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

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

Урок 50

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

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

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

Урок 51

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

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

Урок 52

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

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

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

Урок 53

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

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

Урок 54

| | |
|-------------------------|--------------------------------|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 9 |
| Материально-техническое | 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 | <p>Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий удар</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости</p> <p>Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми</p> | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю. Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение общей разминки | <p>Демонстрируют выполнение домашнего задания.</p> <p>Выполняют бег по прямой и с изменением направления;</p> <p>упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей</p> | <p>Демонстрируют выполнение домашнего задания.</p> <p>Выполняют бег по прямой и с изменением направления;</p> <p>упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей</p> |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи. Выполнение прямого нападающего удара через сетку, | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу. После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу. После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют |

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

Урок 55

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

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

Урок 56

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

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

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

Урок 57

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

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

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

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

Урок 59

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

| | | | |
|--|--|---|--|
| | формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и проявлять заботу о своём здоровье | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги | Отвечают на вопросы: «Хотелось ли Вам ещё раз пройтись по дистанции?», «Улучшилось ли ваше самочувствие после прогулки?». Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м | Сообщают время преодоления дистанции, делятся впечатлениями. Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Эстафетный бег 4*100 м. Объяснение техники бега с равномерной скоростью. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг. Измерение ЧСС | Пробегают эстафету 4*60 м. Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг. Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы | Пробегают эстафету 4*100 м. Толкают набивной мяч весом 3- 4 кг. Самостоятельно измеряют ЧСС |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 8-10 раз |
| 5. Рефлексия | Подведение итогов, 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 | <p>Коррекционно-образовательные: совершенствовать технику выполнения специально-беговых упражнений, повторить технику бега на дистанции 60 м</p> <p>Коррекционно-развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений.</p> <p>Коррекционно-воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и проявлять заботу о своём здоровье</p> | | |
| 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 подбеге разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза | Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4-раза |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 61

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

| | | | |
|---|---|--|--|
| Цель | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику эстафетного бега, повторить технику беговых упражнений, закрепить технику метания мяча.Коррекционно- развивающие: развивать способность чувствовать темп бега Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специально-беговые упражнения | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения. |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Освоение техники передачи эстафетной палочки.Выполнение эстафетного бега | Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м | Пробегают эстафету (4 * 100 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению |

| | | | |
|--|--|--|---|
| 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 | <p>Коррекционно- образовательные: повторять технику выполнения метания мяча на дальность, закреплять технику выполнения бега на короткую дистанцию</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать мелкую моторику рук, координацию движений</p> <p>Коррекционно- воспитательные: формировать честность, доброжелательное отношение к товарищам</p> | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту. Приветствие | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры |
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение построений в шеренгу и перестроение в колонну | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют перестроения ориентируясь на образец выполнения учителем | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют перестроения по указанию учителя |

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

Урок 63

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

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

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

| | | | |
|--|---|---|---|
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведённый урок, за труд | Учащиеся оценивают вклад друг друга в урок и благодарят друг друга за проведённый урок, за труд |

Урок 65

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

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

Урок 66

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

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

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

Урок 67

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

| | | | |
|--|---|--|---|
| 2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. Выполнение специально-беговых упражнений. Объяснение техники выполнения эстафетного бега | Показывают схему маршрута. Выполняют специально-беговые упражнения (по возможности). Слушают объяснение | Показывают составленную схему маршрута. Выполняют специально-беговые упражнения. Слушают объяснение, задают вопросы |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Эстафетный бег 4*100 м. Объяснение техники бега с равномерной скоростью. Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут Измерение ЧСС | Пробегают эстафету 4*60 м. Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Измеряют ЧСС с помощью обучающихся 2 группы | Пробегают эстафету 4*100 м. Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Самостоятельно измеряют ЧСС |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнении | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 68

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

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 216039700814417408888458946809972442417735892204

Владелец Жолобов Алексей Александрович

Действителен с 02.03.2026 по 02.03.2027