Приложение
к адаптированной образовательной программе
основного общего образования
для обучающихся с ОВЗ
МАОУ «СОШ № 3» г. Горнозаводска

Рассмотрена и принята
Педагогическим советом
(Протокол №1 от 28.08.2026)

Утверждаю.
Директор _____ Дёмина Н.И.
Приказ №08-07400 от 31.08.2026

**Адаптированная рабочая программа**
**для обучающихся с умственной отсталостью**
**(интеллектуальными нарушениями) 8 класса**
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**
**на 2026-2027 учебный год**

Горнозаводск. 2026

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (1 часа в неделю).

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

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре; коррекция недостатков психофизического развития; развитие индивидуальных двигательных возможностей; создание условий для социальной адаптации.

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

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

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

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

– формирование умений ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

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

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

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

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

– совершенствование умений выполнять самостоятельно комплекс общеразвивающих упражнений;

– совершенствование умений перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различными способами (в зависимости от высоты препятствия);
– совершенствования умений передвигаться на лыжах;
– формирование мотивации к здоровому образу жизни;
– совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
– развитие и совершенствование волевой сферы;
– воспитание нравственных качеств и свойств личности.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений широко используются физические упражнения с предметами (скакалка, гимнастическая палка и др.) и без предметов.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки в высоту и в длину, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты). На уроках проводятся различные эстафеты.

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. В 8 классе обучающиеся совершенствуют свои умения в спортивных играх: волейбол, баскетбол, настольный теннис, продолжают изучать их правила, принимают активное участвуют в учебных играх, организованных учителем на уроках.

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие подростка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.). На уроках «Адаптивная физическая культура» учитель организует:

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

– выполнение физических упражнений на основе демонстрации их выполнения учителем;

– выполнение физических упражнений по словесной инструкции учителя;

– самостоятельное Выполнение комплекса упражнений;

– занятия в тренирующем режиме;

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

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

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета ««Адаптивная физическая культура» в 8 классе.

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

## III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты**

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

– владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

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

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

– имеет адекватные представления о собственных возможностях,

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

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

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

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

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

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

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

**Уровни достижения**
**предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 8 класса**

**Предметные результаты**

*минимальный уровень*

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

• выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);

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

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

• умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• ходит в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

• имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;

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

*достаточный уровень*

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

• самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;

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

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

• участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

• знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

• знает правила техники выполнения двигательных действий;

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

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

***Результаты формирования базовых учебных действий:***

*Личностные учебные действия:*

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

• испытывает чувство гордости за свою страну;

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

• активно включается в общеполезную социальную деятельность.

*Коммуникативные учебные действия:*

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

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

• слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;

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

*Регулятивные учебные действия:*

При совместной, организованной учителем деятельности:

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

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

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

*Познавательные учебные действия:*

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

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

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

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

## IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема учебного занятия | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью (до 5 мин) | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обсуждение значения занятий легкой атлетикой для физического развития человека. Выполнение комплекса упражнений при ходьбе в определенном темпе. Выполнение бега с переменной скоростью. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Участвуют в беседе о значении занятий легкой атлетикой. Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с переменной скоростью (до 4 мин). | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя. Участвуют в беседе о значении занятий легкой атлетикой. Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с переменной скоростью (до 5 мин). |
| 2 | Медленный бег с преодолением препятствий | 1 | Выполнение комплекса упражнений при ходьбе в определенном темпе. Медленный бег с преодолением препятствий Метание мяча в вертикальную цель. | Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Метают мяч в вертикальную цель. | Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Метают мяч в вертикальную цель. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см | 1 | Выполнение бега на отрезке 30 м.<br>Запрыгивание на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо. | Выполняют бег.<br>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с места. | Запрыгивают и спрыгивают с препятствия высотой до 60 см.<br>Выполняют метание мяча на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов с разбега). |
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. | 1 | Выполнение беговых упражнений.<br>Бег на отрезках до 30 м.<br>Метание мяча на дальность. | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезке до 30 м (1 раз).<br>Выполняют метание мяча на дальность (с места). | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м (2-3 раза).<br>Выполняют метание мяча на дальность. |
| 5 | Равномерный бег на дистанции 500 м | 1 | Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы.<br>Метание мяча на дальность. | Выполняют беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br>Метают мяч на дальность. | Выполняют беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики).<br>Метают мяч на дальность. |
| 6 | Метание набивного мяча (до 2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. | 1 | Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение бега (60 м) с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. | Выполняют беговые упражнения.<br>Бегут 60 м с ускорением и на время.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом до 2 кг). | Выполняют беговые упражнения.<br>Бегут 60 м с ускорением и на время.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Бег на короткую дистанцию (60 м) с низкого старта | 1 | Выполнение беговых упражнений. Повторение понятия «низкий старт». Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. | Выполняют беговые упражнения. Выполняют бег с низкого старта на дистанции 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). | Выполняют беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на дистанции в 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг). |
| 8 | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м | 1 | Выполнение беговых упражнений. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. | Выполняют беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на дистанцию 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). | Выполняют беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на дистанцию 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг). |
| **Спортивные игры** | | | | | |
| 9-10 | Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления | 2 | Беседа по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. | Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя (с опорой на наглядные материалы). Выполняют повороты на месте с мячом в руках | Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют повороты на месте с мячом в руках. Передают и ловят мяч двумя |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений. | Передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). | руками от груди в парах (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют повороты (в движении) без мяча и после получения мяча (в движении). |
| 11-12 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 2 | Выполнение передвижений без мяча. Ведение мяча с обводкой условных противников. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | Выполняют передвижение без мяча (с опорой на показ учителя). Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников (с опорой на показ учителя). Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | Выполняют передвижение без мяча. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. |
| 13 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 1 | Демонстрирование техники приемов игры в баскетбол. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места (с опорой на показ учителя). | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед. Бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | в парах, тройках в движении.<br>Выполнение бросков мяча в корзину одной рукой от головы с места, | | |
| 14 | Штрафной бросок | 1 | Совершенствование техники броска мяча в корзину.<br>Освоение правил игры и штрафного броска.<br>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.<br>Выполнение бросков мяча в корзину двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска.<br>Передают мяч с продвижением вперед двумя руками.<br>Бросают мяч в корзину двумя руками от груди (с места) с опорой на показ учителя. | Осваивают правила игры и штрафного броска.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед.<br>Бросают мяч в корзину двумя руками от груди (с места). |
| 15-16 | Вырывание и выбивание мяча | 2 | Освоение способов вырывания и выбивания мяча.<br>Выполнение вырывания, выбивания, ловли, передачи и ведения мяча в парах. | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча (с опорой на показ учителя).<br>Выполняют комплекс упражнений в парах (после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы). | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча.<br>Выполняют комплекс упражнений в парах. |
| 17-18 | Комбинации из основных элементов | 2 | Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами: броски мяча с | Выполняют комплекс упражнений с набивными | Выполняют комплекс упражнений с набивными мячами. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | техники перемещений и владении мячом. | | близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра (по упрощенным правилам). | мячами(с опорой на показ учителя). Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. | Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. |
| **Гимнастика** | | | | | |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три (на месте) | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения: сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение комплекса упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе. | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (с опорой на показ учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом). | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на одной ноге произвольным способом). |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). | 1 | Ориентирование в пространстве. Выполнение перестроений на месте. | Выполняют строевые действия под щадящий счёт (повороты). | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Упражнения на сохранение равновесия | | Сохранение равновесия при движении по скамейке.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах. | Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три (на месте).<br>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом). | колонну по два, по три (на месте).<br>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на одной ноге произвольным способом). |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | Выполнение строевых действий и команд.<br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполнение комплекса упражнений на преодоление сопротивления. | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.<br>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполняют комплекс упражнений на преодоление сопротивления (с опорой на показ учителя). | Выполняют строевые команды и действия.<br>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполняют комплекс упражнений на преодоление сопротивления. |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве. | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».<br>Выполнение комплекса упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (с опорой на показ учителя).<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом). | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на одной ноге произвольным способом). |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Прыжки через скакалку на двух ногах и на одной ноге. | | |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног. | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего одноклассника. Выполняют комплекс упражнений (с дифференцированной помощью учителя). | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног. |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 1 | Выполнение комплекса упражнений с элементами единоборств. Сохранение равновесия при движении на скамейке. | Выполняют комплекс упражнений на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу) Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) с опорой на показ учителя. | Выполняют комплекс упражнений на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу). Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением. |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, рук, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке. | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой (с опорой на показ учителя). Выполняют доступные упражнения на равновесие. | Составляют и демонстрируют комбинацию упражнений на скамейке (при необходимости с помощью учителя). |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой. |
| 26-27 | Опорный прыжок | 2 | Выполнение прыжка «согнув ноги» через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами. | Выполняют наскок в стойку на коленях (с помощью учителя). Преодолевают несколько препятствий (с помощью учителя). | Выполняют опорный прыжок «ноги врозь» через козла, коня в ширину (с помощью учителя). Преодолевают препятствия. |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Комплекс общеразвивающих упражнений. Переноска 2- 3 набивных мяча (вес до 7-8 кг). Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка «согнув ноги» через козла, коня в ширину. | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Переносят 1- 2 набивных мяча (вес до 5-6 кг). Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. Выполняют наскок в стойку на коленях (при необходимости с помощью учителя). | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. Выполняют опорный прыжок «ноги врозь» через козла, коня в ширину (при необходимости с помощью учителя). |
| 29 | Упражнения со скакалкой | 1 | Выполнение комплекса упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений. | Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (после обучающей помощи учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на показ и под контролем учителя). | Выполняют комплекс упражнений со скакалкой ((с опорой на показ и инструкции учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на показ учителя). |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 30 | Упражнения с гантелями | 1 | Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений | Выполняют комплекс упражнений с гантелями (с опорой на показ учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на показ и под контролем учителя). | Выполняют комплекс упражнений с гантелями (с опорой на показ учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на инструкцию учителя). |
| 31-32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 2 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой. | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой. | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой. |
| **Лыжная подготовка** | | | | | |
| 33-34 | Одновременный одношажный ход | 2 | Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Выполнение строевых действий с лыжами. Тренировка выполнения одновременного одношажного хода. Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне. | Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах. | Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | выполняют передвижение на лыжах. |
| 35-36 | Коньковый ход | 2 | Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции (100-150 метров). | Смотрят показ с объяснением. Тренируются в передвижении коньковым ходом на короткой дистанции (100-150 метров). | Смотрят показ с объяснением. Тренируются в передвижении коньковым ходом на короткой дистанции (100-150 метров). |
| 37 | Торможение и поворот «плугом» | 1 | Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции (100 м) после разбега. Передвижение на лыжах изученными способами. | Смотрят показ с объяснением. Тренируются в торможении «плугом» (после инструкции и неоднократного показа учителя). Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди (ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы). Передвигаются на лыжах изученными способами. | Смотрят показ с объяснением. Тренируются в торможении «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди. Передвигаются на лыжах изученными способами. |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом. | Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками. Тренируются в передвижении коньковым ходом. | Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Тренируются в передвижении коньковым ходом . |
| 39-40 | Игра «Гонка на выбывание» | 2 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности. | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности). | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя. |
| 41-42 | Передвижение в быстром темпе (на отрезках 40-60 м) | 2 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость. | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м. | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 43-44 | Передвижение в быстром темпе (по кругу 100-150 м) | 2 | Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема. | Выполняют поворот махом на месте на лыжах (после инструкции и неоднократного показа учителя). Проходят на скорость отрезок от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах (с опорой на показ учителя). Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз). |
| 45 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах. | Слушают правила игры. Принимают по возможности участие в играх. | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Принимают участие в играх. |
| 46 | Игры на лыжах: «Переставь флажок», | 1 | Освоение техники изученных способов | Слушают правила игры. | Смотрят показ с объяснением. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | | передвижения на лыжах в игровой деятельности. | Принимают по возможности участие в играх. | Слушают правила игры. Принимают участие в играх. |
| 47-48 | Прохождение на лыжах от 1 до 2 км | 1 | Прохождение дистанции на лыжах. | Проходят дистанцию без учета времени 1 км. | Проходят дистанцию без учета времени 2 км. |
| **Спортивные игры** | | | | | |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм | 1 | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Безопасное поведение во время игры в волейбол». Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (3-4 вида) в процессе ходьбы (с опорой на показ учителя). | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Безопасное поведение во время игры в волейбол». Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (4-6 видов) в процессе ходьбы (с опорой на инструкцию учителя). |
| 50 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 1 | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками (на мест. | Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (3-4 вида) в процессе ходьбы (с опорой на показ учителя). Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте). | Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (4-6 видов) в процессе ходьбы (с опорой на инструкцию учителя). Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте). |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 51 | Нижняя прямая подача | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. | Тренируют технику нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя). Тренируются в выполнении нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя и. по его инструкции). | Тренируют технику нижней прямой подачи (по инструкции учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя). Тренируются в выполнении нижней прямой подачи. |
| 52 | Верхняя прямая подача | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи. | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе (с помощью учителя). Выполняют нижнюю прямую подачу (с опорой на показ учителя). Выполняют стойку во время верхней прямой подачи (с опорой на неоднократную инструкцию и показ учителя). Тренируются в выполнении верхней прямой подачи (по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы). | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют нижнюю прямую подачу (с опорой на инструкции учителя). Выполняют стойку во время верхней прямой подачи (с опорой на инструкцию и показ учителя). Тренируются в выполнении верхней прямой подачи (по инструкции учителя). |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 53-54 | Прием мяча снизу в две руки | 2 | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Тренируются в приеме мяча в две руки (по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы). Тренируют прием мяча снизу двумя руками (с опорой на показ учителя). Выполняют по возможности верхнюю прямую подачу, ориентируясь на образец показа учителем. | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Тренируются в приеме мяча в две руки. Тренируют прием мяча снизу двумя руками (с опорой на инструкцию учителя). Выполняют верхнюю прямую подачу (группами с приемом мяча по очереди). |
| 55-56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). | 2 | Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода игроков по волейбольной площадке. Учебная игра в волейбол. Выполнение игровых действий соблюдая правила игры. | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-6 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке (под контролем учителя). Принимают участие в учебной игре. | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке. Принимают участие в учебной игре. |
| **Легкая атлетика** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 1 | Выполнение ходьбы группами (наперегонки). Перепрыгивание через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старт из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока. | Выполняют ходьбу группами (наперегонки). Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока (с опорой на показ учителя). | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега. Демонстрируют выполнение старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока. |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках (от 100 до 200 м). Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанции в 200 м. Метают малый мяч на дальность с места (коридор 10м). | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанции в 400 м. Метают малый мяч на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м). |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 2 | Бег на дистанцию 60 м с ускорением (на время). Выполнение комплекса упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега. | Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега). | Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега). |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега). | | |
| 61 | Толкание набивного мяча (весом до 2-3 кг) с места на дальность | 1 | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Толкание набивного мяча на дальность. | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя).<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча (весом до 2 кг).<br>Толкают набивной мяч (с опорой на показ учителя). | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя).<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча (весом до 2 кг).<br>Толкают набивной мяч (весом до 3 кг). |
| 62-63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) | 2 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60 м (3 раза).<br>Выполнение комплекса упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Прыжок в длину с полного разбега<br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега).<br>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.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). |
| 64-65 | Ходьба на скорость (15-20 мин) в | 2 | Ходьба на скорость (15-20 мин) в различном темпе с изменением шага. | Идут на скорость (10-15 мин) в различном темпе с изменением шага. | Идут на скорость (15-20 мин) в различном темпе с изменением шага. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | различном темпе с изменением шага | | Метание мяча с полного разбега на дальность (коридор 10 м). | Тренируются в метании малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). |
| 66-67 | Эстафета 4*60 м | 2 | Выполнение беговых упражнений. Тренировка передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега. | Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м. | Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4*60 м). |
| 68 | Кроссовый бег (до 2000 м). | 1 | Выполнение беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Бегут кросс на дистанцию 1,5 км. | Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 2 км. |

## V. ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЕ И МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Урок 1

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Рулетка, презентация ( по возможности), секундомер | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин | | |
| Цель | Формировать представление о правилах поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить основные гигиенические правила, правилами безопасного поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке, развивать умение у обучающихся поддерживать стабильный и комфортный темп на протяжении всего времени бега, правильно дышать во время бегаКоррекционно- развивающие: развивать выносливостьКоррекционно-воспитательные: воспитывать интерес к занятиям легко-атлетическими упражнениями | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | 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 | Показ презентации о технике безопасности на уроках легкой атлетики (по возможности) | Смотрят презентацию, отвечают на вопросы с опорой на иллюстрации | Смотрят презентацию, самостоятельно отвечают на вопросы |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Проведение специально-беговых упражнений.Бег на дистанции 60 м.Прыжок в длину с места (2 попытки).Бег с переменной скоростью до 5 мин | Отвечают с помощью вопросов учителя. Выполняют упражнения разминки (по возможности)Выполняют низкий старт и стартовый разгон.Выполняют прыжок в длину с места (по возможности).Бег с переменной скоростью до 2-3 мин | Самостоятельно отвечают на вопрос. Выполняют разминку в движенииВыполняют бег на дистанции 60 м.Выполняют прыжок в длину с места Бег с переменной скоростью до 5 мин |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить технику безопасности | Выполняют домашнее задание опираясь на демонстрационный материал | Выполняют домашнее заданиесамостоятельно |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно.**Приём «Три М».** Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока |

Урок 2

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, мячи для метания | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Медленный бег с преодолением препятствий | | |
| Цель | Развитие выносливости и улучшение общей физической подготовки обучающихся | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: развивать умение у обучающихся поддерживать стабильный и комфортный темп на протяжении всего времени бега, правильно дышать во время бегаКоррекционно-развивающие: улучшить координацию движений, ритм и чувство собственного тела, необходимое для плавного поддержания заданного темпа.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и заботе о своём здоровье | | |
| 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.Инструктаж по техники безопасности при выполнение бега с преодолением препятствий | Показывают правильный ответ используя карточки-иллюстрации.Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности).Слушают объяснение | Отвечают на вопросы учителя.Выполняют специально-беговые упражнения.Слушают объяснение, задают вопросы |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Медленный бег с преодолением препятствийМетание в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с преодолением | Выполняют медленный бег с преодолением |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | препятствийВыполняют метание мяча в вертикальную цель | препятствийВыполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно.**Приём «Три М».** Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока |

Урок 3

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи для метания |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см |
| Цель | Развитие ловкости, прыгучести |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: освоение правильной техники запрыгивания на препятствие.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и заботе о своём здоровье |

| 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 бега на отрезке с ускорением 30 м | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют бег на отрезке 30 м | Выполняют домашнее задание.Выполняют бег на отрезке 30 м |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение запрыгивания на препятствие.Выполнение медленного бега 6 мин.Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 минМетают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 60 см.Выполняют медленный бег 6 минМетают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 10-12 раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно.**Приём «Три М».** Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока |

Урок 4

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи для метания | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | | |
| Цель | Повышение физической выносливости | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить технику бега на короткую дистанцию.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.Объяснение техники бега на короткую дистанцию | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Слушают объяснение | Выполняют домашнее задание.Слушают объяснение |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение беговых упражнений.Выполнение повторного бега из исходного | Выполняют беговые упражнения (по возможности).Выполняют бег на 30 м -2 раза за урок.Метают | Выполняют беговые упражнения.Выполняют бег на 30 м -4 раза за урокМетают |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | положения низкого стартаВыполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить положения низкого старта | Выполняют упражнение | Выполняют упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 5

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, мячи для метания |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Равномерный бег 500 м |
| Цель | Повышение физической выносливости |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: освоение правильной техники бега на среднюю дистанцию.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к регулярной физической активности. |

| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
|---|---|---|---|
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально-беговых упражнений.Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м | Выполняют домашнее задание.Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Объяснение техники бега на среднюю дистанцию.Выполнение бега на средней дистанции.Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 300 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 500 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз | Выполняют приседание 5-6 раз | Выполняют упражнение 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 6

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, мячи для метания | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | | |
| Цель | Повышение физической выносливости | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику бега на короткой дистанции.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 короткую дистанцию.Выполнение бега на 60 мВыполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Слушают объяснение.Бегут 60 м с ускорением и на времяБросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Слушают объяснение.Бегут 60 м с ускорением и на времяБросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз | Выполняют приседание 5-6 раз | Выполняют упражнение 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 7

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи набивные |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта |
| Цель | Повышение физической выносливости |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику бега на короткой дистанции.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.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 стартаПерепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок.Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урокВыполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить положения низкого старта | Выполняют упражнение | Выполняют упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 8

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи набивные | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м | | |
| Цель | Повышение физической выносливости | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закреплять понятие низкий старт, совершенствовать технику броска набивного мяча.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.Объяснение техники бега на короткую дистанцию | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Слушают объяснение | Выполняют домашнее задание.Слушают объяснение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. Включение изученного в систему знаний | Закрепление понятия низкий старт.Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанцииВыполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют бег на 60 м -1-2 раза за урок.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют бег на 80 м -2 раза за урок.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз | Выполняют приседание 5-6 раз | Выполняют упражнение 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 9

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления |
| Цель | **Овладение основными приёмами техники ведения мяча в баскетболе** |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить умения и навыки владения мячом, ведения мяча с изменением направленияКоррекционно- развивающие: развивать координацию, внимание, быстроту, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ловкостьКоррекционно- воспитательные: прививать интерес к здоровому образу жизни и самостоятельным занятиям физическими 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.Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений) | Выполняют домашнее задание.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.Выполнение ведения мяча на месте и в движенииВыполнение ведения мяча с изменением направлений | Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя).Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 10

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Ведение мяча с изменением направления | | |
| Цель | **Овладение основными приёмами техники ведения мяча в баскетболе** | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать умения и навыки владения мячом, ведения мяча с изменением направленияКоррекционно- развивающие: развивать координацию, внимание, быстроту, ловкостьКоррекционно- воспитательные: прививать интерес к здоровому образу жизни и самостоятельным занятиям физическими 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 | Организует проверку домашнего задания.Выполняют упражнения в движении | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют упражнения движении | Выполняют домашнее задание.Выполняют упражнения в движении |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.Выполнение ведения мяча на месте и в движении.Выполнение ведения мяча с изменением направлений | Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук |

Урок 11

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Класс | 9 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | 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: коррегировать координационные способности.Коррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение разминки: разновидности ходьбы и бега с элементами остановок, поворотов и перемещений | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). | Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений в паре с баскетбольным мячом.Ускорения 15-20 | Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом.Выполняют ускорение 10 -12 м.Выполняют | Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом.Выполняют ускорение 15 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | мВыполнение комбинации из элементов баскетболаУчебная игра по упрощенным правилам | элементы по отдельностиУчаствуют в учебной игре ( по возможности) | -20 м.Выполняют комбинацию из элементовИграют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12 (д), 20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 12

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий |
| Цель | **Овладение основными приёмами техники ведения мяча в баскетболе** |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать умения и навыки владения мячомКоррекционно-развивающие: развивать координацию, внимание, быстроту, ловкостьКоррекционно- воспитательные: прививать интерес к здоровому образу жизни и самостоятельным занятиям физическими 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 | Организует проверку домашнего задания.Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя) | Выполняют домашнее задание.Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.Выполнение ведения мяча с обводкой препятствий.Учебная игра по упрощенным правилам | Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.Выполняют ведение мяча с обводкой препятствий.Участвуют в учебной игре ( по возможности) | Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.Играют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 «Плюс-минус-интересно» |

Урок 13

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Баскетбольные мячи, конусы | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | | |
| Цель | **Формирование навыка правильно выполнять** бросок по корзине двумя руками от груди в движении | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска по корзине двумя руками от груди в движении Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, координацию движенийКоррекционно-воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение разминки: разновидности ходьбы и бега с элементами остановок, поворотов и перемещений | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках) | Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | упражнений в паре с баскетбольным мячом |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках.Сочетание приемов в баскетболе: ведение, 2 шага, бросок.Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках.Сочетают приемы в ходьбеУчаствуют в учебной игре ( по возможности) | Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках.Сочетают приемы в движенииИграют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 14

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Мтериально-техническое обеспечение | Баскетбольные мячи, конусы |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Штрафной бросок |
| Цель | **Формирование навыка правильно выполнять** бросок по корзине одной рукой от плеча |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска по корзине одной рукой от плечаКоррекционно- 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 и правил назначения штрафного броска по корзине одной рукой от плечаВыполнение штрафного броска по корзине одной рукой от плечаУчебная игра по упрощенным правилам | Сочетают приемы в ходьбе.Слушают объяснение.Выполняют штрафного бросок по корзине двумя руками от грудиУчаствуют в учебной игре ( по возможности) | Сочетают приемы в движении.Слушают объяснение.Выполняют штрафного бросок по корзине одной рукой от плечаИграют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) |

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

Урок 15

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| 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: закрепить технику выбивания и вырывания мяча; развить чувство мяча, координацию движения и ловкостиКоррекционно- развивающие: развитие быстроты реакции, точности движений, силыКоррекционно- 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 | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений | Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросаютВыполняют вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя) | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросаютВыполняют вырывание и выбивание мяча в парах |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 16

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Вырывание и выбивание мяча в парах | | |
| Цель | Совершенствование приёмов выбивания и вырывания мяча | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выбивания и вырывания мяча; ознакомиться с защитными действия против игрока без мяча и с мячомКоррекционно- развивающие: развиватьКоррекционно- 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 | Организует проверку домашнего задания.Выполняют упражнения в движении | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют упражнения движении | Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют упражнения в движении |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.Выполняют ведение мяча с | Выполняют упражнения с набивными мячами.Выполняют упражнения в тройках.Выполняют вырывание | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют упражнения в тройках.Выполняют |

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

Урок 17

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.Учебная игра по упрощенным правилам |
| Цель | **Формирование технических навыков в баскетболе** |
| Задачи | · Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике перемещений, упражнений владения мячом (приём, передача), мер безопасности при перемещениях и владении мячом;· закрепить |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | технику перемещений и владения мячом.· Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности учащихся.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 | Организует проверку домашнего задания.Выполняют упражнения в ходьбе и беге. | 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). |
| 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.Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами.Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.Участвуют в спортивной игре | Выполняют упражнения с набивными мячами.Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.Играют в двустороннюю игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 15- 18 раз | Выполняют приседания 12(д),15(м)раз | Выполняют приседания 15(д) 1-2 подхода,18(м)раз 2-3 подхода |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя **приём** | Оценивают результат своей деятельности, используя |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | **«Комплимент-похвала»** с опорой на вопросы учителя | **приём «Комплимент-похвала»** |

Урок 18

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.Учебная игра по упрощенным правилам | | |
| Цель | **Формирование технических навыков в баскетболе** | | |
| Задачи | · Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике перемещений, упражнений владения мячом (приём, передача), мер безопасности при перемещениях и владении мячом;· закрепить технику перемещений и владения мячом.· Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности учащихся.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 | Организует проверку домашнего задания.Выполняют упражнения в ходьбе и беге | 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) |
| 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.Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами.Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.Участвуют в спортивной игре | Выполняют упражнения с набивными мячами.Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.Играют в двустороннюю игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 15- 20 раз | Выполняют приседания 15(д),18(м)раз | Выполняют приседания 15(д),20(м)раз 2-3 подхода |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя **приём «Комплимент-похвала»** с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности, используя **приём «Комплимент-похвала»** |

Урок 19

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Скакалки |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте | | |
| Цель | **Формирование навыков правильной осанки, развитие глазомера, равновесия, ловкости, ориентировки в пространстве** | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить нижнюю прямую подачу в волейболе, закрепить навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно- развивающие: развивать чувство ритма, ориентировку в пространствеКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность | | |
| 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 строевых действий согласно расчету и команде.Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия под щадящий счёт | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне.Выполнение упражнений со скакалкой.Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Сочетают ходьбу и бег в колонне.Выполняют упражнения со скакалкой.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Сочетают ходьбу и бег в колонне.Выполняют упражнения со скакалкой.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах вращая скакалку вперед, назад |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа 10-12 раз | Выполняют двигательное упражнение 7 (м) ,5 (д) раз | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение 2 серии по 8(д)-12(м) 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 «Плюс-минус-интересно» |

Урок 20

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Скакалки, фишки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | | |
| Цель | Совершенствование строевых упражнений | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить строевые действия,Коррекционно- развивающие: развитие координации движений, устойчивость вестибулярных реакций, проприоцептивную чувствительность рук и ногКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность | | |
| 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 строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение строевых действий в колонне.Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнение «ласточка» | Выполняют двигательное упражнение | Выполняют его с закрытыми глазами |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с помощью скакалки | Оценивают результат своей деятельности с помощью скакалки |

Урок 21

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Материально-техническое обеспечение | Фишки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения  на преодоление сопротивления | | |
| Цель | Развитие силы | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: разучить упражнения в сопротивлении, закрепить строевые действия,Коррекционно- развивающие: развитие координации движений,Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность | | |
| 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 строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение строевых действий и команд.Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия.Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнение «ласточка» | Выполняют двигательное упражнение | Выполняют его с закрытыми глазами |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М».** Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока, и предложить одно действие, которое улучшит их работу на следующем уроке |

Урок 22

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, скакалки |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Упражнения на развитие ориентации в пространстве |
| Цель | Развитие ориентировки в пространстве |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить упражнения в сопротивлении, закрепить строевые действия и приемы на месте и в движении,Коррекционно- развивающие: развитие координации движений,Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность |

| 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 строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».Построение парами.Выполнение упражнений на преодоление сопротивления.Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге | Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнение приседания | Выполняют двигательное упражнение 8 (д), 10(м) | Выполняют упражнения 2-3 серии 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** |

Урок 23

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, скакалки, обручи, скамейки, козёл, маты | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | | |
| Цель | Развитие двигательных качеств | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: разучить комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.Коррекционно- развивающие: развитие координации движений,Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность | | |
| 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 строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение фигурной маршировки.Выполнение упражнений на укрепление мышц | Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 | Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнений наукрепление |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | туловища, рук и ног.Преодоление полосы препятствий | группы.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища, рук и ног меньшее количество раз.Преодолевают полосу препятствий с помощью учителя | мышц туловища, рук и ног.Преодолевают полосу препятствий 2-3 раза |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** |

Урок 24

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, скакалки, обручи, скамейки, козёл, маты |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Упражнения с сопротивлением |
| Цель | Развитие двигательных качеств |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Задачи | Коррекционно- образовательные: разучить комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.Коррекционно- развивающие: развитие координации движений,Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность | | |
| 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 строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке.Преодоление полосы препятствий | Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища, рук и ног меньшее количество раз.Выполнение упражнений с элементами единоборств на полу.Преодолевают полосу препятствий с помощью учителя | Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища, рук и ног.Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке.Преодолевают полосу препятствий 2-3 раза |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** |

Урок 25

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Гимнастические палки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения с гимнастическими палками | | |
| Цель | Формирование навыков правильной осанки, повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни | | |
| Задачи | · Коррекционно- образовательные: разучить упражнения, формирующие правильную осанку, закрепить знания о влиянии неправильной осанки на здоровье человека.· Коррекционно-развивающие: укрепление мышечного корсета, улучшение нервно-мышечной координации· Коррекционно- воспитательные: формировать коммуникативные навыки | | |
| 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 строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.Согласование движения палки с движениями туловища, ног.Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений с гимнастической палкой меньшее количество раз.Выполняют доступные упражнения на равновесие | Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнения с гимнастической палкой.Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса с гимнастической палкой | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** |

Урок 26

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Гимнастические палки, козёл, шведская стенка, гимнастическая скамейка |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Опорный прыжок | | |
| Цель | Формирование двигательных навыков | | |
| Задачи | · Коррекционно- образовательные: повторять технику опорного прыжка через гимнастического козла· Коррекционно- развивающие: формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат· Коррекционно- воспитательные: воспитывать смелость, прививать внимательность при выполнении задания | | |
| 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 строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений с гимнастической палкой меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях.Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности) | Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнения с гимнастической палкой.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.Преодолевают несколько препятствий |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса с гимнастической палкой | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 27

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Гимнастические палки, козёл, шведская стенка, гимнастическая скамейка | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Опорный прыжок | | |
| Цель | Формирование двигательных навыков | | |
| Задачи | · Коррекционно- образовательные: повторять технику опорного прыжка через гимнастического козла· Коррекционно- развивающие: формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат· Коррекционно- воспитательные: воспитывать смелость, прививать внимательность при выполнении задания | | |
| 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 строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений с гимнастической палкой меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях.Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности) | Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнения с гимнастической палкой.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.Преодолевают несколько препятствий |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса с гимнастической палкой | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 28

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, конь, маты | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения для формирования правильной осанки | | |
| Цель | Формирование навыков правильной осанки, повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни | | |
| Задачи | · Коррекционно- образовательные: повторить упражнения, формирующие правильную осанку· Коррекционно- развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат· Коррекционно-воспитательные: воспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями | | |
| 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 строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину | Выполняют упражнений для формирования правильной осанки меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях.Переносят набивные мячи 1-2 мячей до 3-4 кг | Выполняют упражнения для формирования правильной.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса для формирования правильной осанки | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 29

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, конь, маты | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения со скакалками | | |
| Цель | Укрепление голеностопных суставов, мышц ног, кистей рук | | |
| Задачи | · Коррекционно- образовательные: повторить комплекс упражнений с гимнастической скакалкой, закрепить технику выполнения опорного прыжка· Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, тренировка вестибулярного аппарата· Коррекционно- воспитательные: воспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями | | |
| 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 строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение комплекса упражнений со скакалкой.Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину | Выполняют упражнений со скакалкой меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях.Переносят набивные мячи 1-2 мячей до 3-4 кг | Выполняют упражнения со скакалкой.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса для формирования правильной осанки | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 30

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Материально-техническое обеспечение | Гантели, конь, козёл, маты | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения с гантелями | | |
| Цель | Развитие силовой выносливости | | |
| Задачи | · Коррекционно- образовательные: разучить комплекс упражнений с гантелями, совершенствовать технику выполнения опорного прыжка· Коррекционно- развивающие: развивать двигательные качества, тренировка вестибулярного аппарата· Коррекционно- воспитательные: воспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями | | |
| 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 строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение комплекса упражнений с гантелями.Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину | Выполняют упражнений с гантелями меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях | Выполняют упражнения с гантелями.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса для формирования правильной осанки | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 31

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, конусы | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений | | |
| Цель | Развитие и коррекция двигательных функций | | |
| Задачи | · Коррекционно- образовательные: восполнить дефицит двигательной активности с учётом конкретного дефекта.· Коррекционно- развивающие: **развивать пространственные параметры движения**· Коррекционно- воспитательные: формировать морально-волевые качества | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу. Приветствие | Строятся под контролем учителя в шеренгу и приветствуют учителя | Самостоятельно находят своё место в строю и приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Проверка домашнего задания.Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние | Демонстрируют выполнение домашнего задания (по возможности).Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам) | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют упражнения для развития точности движений;выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить 2-3 упражнения | Повторить за родителем 1-2 упражнения | Самостоятельно выполнить 2-3 упражнения |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя цветные карточки с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности, используя цветные карточки |

Урок 32

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, конусы | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений | | |
| Цель | Развитие и коррекция  двигательных функций | | |
| Задачи | · Коррекционно- образовательные: повторить упражнения для развития точности движений· Коррекционно- развивающие: **развивать пространственные параметры движения**· Коррекционно- воспитательные: формировать морально-волевые качества | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу. Приветствие | Строятся под контролем учителя в шеренгу и приветствуют учителя | Самостоятельно находят своё место в строю и приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Проверка домашнего задания.Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние | Демонстрируют выполнение домашнего задания (по возможности).Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам) | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной | Выполняют упражнения для развития точности движений;выполняют упражнения для развития | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | отметки.Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | ориентируясь на образец выполнения учителем.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить 2-3 упражнения | Повторить за родителем 1-2 упражнения | Самостоятельно выполнить 2-3 упражнения |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя цветные карточки с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности, используя цветные карточки |

Урок 33

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Одновременный одношажный ход |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах и воспитание интереса к лыжной подготовке |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжным спортом, закрепить строевые действия и команды с лыжами, закрепить технику передвижения на |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координационные способностиКоррекционно-воспитательные: формировать сознательное отношение к выполнению упражнений, воспитывать коллективизм, взаимопомощь, самостоятельность | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный 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 технике безопасности во время передвижений слыжами под рукой и на плече.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.Ознакомление с техникой передвижения одновременным одношажным ходом.Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом | Выполняют строевые действия с лыжами.Осваивают технику передвижения одновременного одношажного хода.Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом | Выполняют строевые действия с лыжами.Выполняют передвижение одновременным одношажным ходом.Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: подготовиться к занятиям по лыжной подготовки | Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий | Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 34

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Одновременный одношажный ход | | |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах и воспитание интереса к лыжной подготовке | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжным спортом, закрепить строевые действия и команды с лыжами, закрепить технику передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координационные способностиКоррекционно-воспитательные: формировать сознательное отношение к выполнению упражнений, воспитывать коллективизм, взаимопомощь, самостоятельность | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный 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 технике безопасности во время передвижений слыжами под рукой и на плече.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.Ознакомление с техникой передвижения одновременным одношажным ходом.Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом | Выполняют строевые действия с лыжами.Осваивают технику передвижения одновременного одношажного хода.Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом | Выполняют строевые действия с лыжами.Выполняют передвижение одновременным одношажным ходом.Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: подготовиться к занятиям по лыжной подготовки | Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий | Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 35

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Коньковый ход |
| Цель | Совершенствование техники передвижения коньковым ходом |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить технику передвижения на лыжах коньковым ходом посредством подводящих и имитационных упражненийКоррекционно- развивающие: развивать |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | координационные способностиКоррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремлённость, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели | | |
| 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 строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах | Демонстрируют готовность к уроку.Выполняют строевые действия с лыжами | Самостоятельно подбирают лыжный инвентарь.Выполняют строевые действия с лыжами |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Демонстрация техники передвижения коньковым ходом.Выполнение полуконькового хода, конькового хода без отталкивания руками, одновременного двухшажного конькового хода. | Смотрят показ собъяснением.Выполняют подводящие упражнения, включаемые в «школу лыжника» на широкой и ровной площадке | Выполняют передвижение коньковым ходом.Выполняют полуконьковый, коньковый ход без отталкивания руками, одновременный двухшажный коньковый ход широкой и ровной площадке |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить названия коньковых ходов | Повторяют названия 1-2 –х коньковых ходов | Повторяют названия изученных коньковых ходов |
| 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 | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Коньковый ход | | |
| Цель | Совершенствование техники передвижения коньковым ходом | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить технику передвижения на лыжах коньковым ходом посредством подводящих и имитационных упражненийКоррекционно- развивающие: развивать координационные способностиКоррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремлённость, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели | | |
| 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 строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах | Демонстрируют готовность к уроку.Выполняют строевые действия с лыжами | Самостоятельно подбирают лыжный инвентарь.Выполняют строевые действия с лыжами |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Демонстрация техники передвижения коньковым ходом.Выполнение одновременного двухшажного, одновременного | Смотрят показ собъяснением.Выполняют подводящие упражнения, | Выполняют передвижение коньковым ходом.Выполняют одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | одношажного,попеременного конькового хода | включаемые в «школу лыжника» широкой и ровной площадке | одношажный коньковый ход,попеременный коньковый ходширокой и ровной площадке |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить названия коньковых ходов | Повторяют названия 1-2 –х коньковых ходов | Повторяют названия изученных коньковых ходов |
| 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 | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Торможение «плугом» |
| Цель | Совершенствование техники спусков со склона, подъёмов на лыжах |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить технику торможения «плугом», закрепить способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |

| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
|---|---|---|---|
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Демонстрация способа торможения «плугом».Имитация способа торможения.Выполнение торможения«плугом».Передвижение налыжах изученными способами на дистанции до 2 км | Смотрят показ с объяснением.Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем, ориентируясь на образецвыполнения обучающимися из 2 группы.Передвигаются на лыжах изученными способами до 1 км | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения«плугом».Выполняют комбинированное торможение лыжами ипалками.Передвигаются на лыжах изученными способами до 2 км |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на 1-2 вопроса теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 38

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Спуск в средней и высокой стойке | | |
| Цель | Совершенствование техники спусков со склона, подъёмов на лыжах | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику подъёма и спусков со склона, закрепить способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона |

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

Урок 39

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах на коротких отрезках в быстром темпе |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения поворота на месте махом назад к наружи, закрепить способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать |

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

Урок 40

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Игра «Гонка на выбывание» | | |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах в игровой деятельности | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить способы передвижения на лыжах в игровой деятельностиКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкостьКоррекционно-воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время проведения игры | 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 | Освоение техники изученных способов передвижения вигровой деятельности | Слушают правила игры.Играют в игры на лыжах (по возможности) | Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по лыжной подготовки | Отвечают на 1-2 вопроса теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 41

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м | | |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения комбинированного торможения на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжах на коротких отрезкахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. | Отвечают на вопросы учителя по тесту. | Отвечают на вопросы учителя по тесту. |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Повторное прохождение на лыжах отрезков на скорость.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м (2 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона. Осваивают комбинированное торможение лыжами ипалками (по возможности) | Передвигаются в быстромтемпе на отрезке от 40-60 м (2-3 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Выполняют комбинированн ое торможение лыжами ипалками |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах | Отвечают на 1-2 вопроса теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 42

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м | | |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения комбинированного торможения на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжах на коротких отрезкахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания. | Отвечают на вопросы учителя по тесту. | Отвечают на вопросы учителя по тесту. |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Повторное прохождение на лыжах отрезков на скорость.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м (2 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона. Осваивают комбинированное торможение | Передвигаются в быстромтемпе на отрезке от 40-60 м (2-3 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Выполняют |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | лыжами ипалками (по возможности) | комбинированн ое торможение лыжами ипалками |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах | Отвечают на 1-2 вопроса теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 43

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100- 150 м |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения поворота махом на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжах на коротких отрезках в быстром темпеКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |

| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
|---|---|---|---|
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение поворота махом на лыжах | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот махом на месте налыжах |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Повторное прохождение на лыжах отрезков на скорость.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки-1раз, мальчики- 2 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Выполняют спуск со склона в высокой стойке | Проходят на скорость отрезок навремя от 100-150 м (девочки-3-5 раз,мальчики- 5-7 раз).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Выполняют спуск со склона в средней стойке и торможение «плугом» |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах | Отвечают на 1-2 вопроса теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 44

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100- 150 м | | |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения поворота махом на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжах на коротких отрезках в быстром темпеКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение поворота махом на лыжах | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот махом на месте налыжах |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Повторное прохождение на лыжах отрезков на скорость.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Сохранение равновесия при | Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки-1раз, мальчики- 2 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники | Проходят на скорость отрезок навремя от 100-150 м (девочки-3-5 раз,мальчики- 5-7 раз).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | безопасности во время спуска со склона.Выполняют спуск со склона в высокой стойке | склона.Выполняют спуск со склона в средней стойке и торможение «плугом» |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах | Отвечают на 1-2 вопроса теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 45

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах в игровой деятельности |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить способы передвижения на лыжах в игровой деятельностиКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкость, меткостьКоррекционно- 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 проведения игр | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время игр | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время игр |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Освоение техники изученных способов передвижения вигровой деятельности | Слушают правила игры.Играют в игры на лыжах (по возможности) | Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по лыжной подготовки | 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 46

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | | |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах в игровой деятельности | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить способы передвижения на лыжах в игровой деятельностиКоррекционно- 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 проведения игр | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время игр | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время игр |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Освоение техники изученных способов передвижения вигровой деятельности | Слушают правила игры.Играют в игры на лыжах (по возможности) | Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по лыжной подготовки | 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 47

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | | |
| Цель | Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах при прохождении лыжной дистанции | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжахКоррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Беседа о правилах поведения соревнований на лыжах | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, отвечают на вопросы учителя | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Участвуют в беседе по правилам проведения лыжных соревнований |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км | Проходят дистанцию 2 км на время |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по правилам соревнований | Отвечают на 2-3 вопроса теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 48

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км |
| Цель | Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах при прохождении лыжной дистанции |

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

Урок 49

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные и набивные мячи | | |
| Тип урока | Урок открытия новых знаний | | |
| Тема | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм | | |
| Цель | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в волейболе | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху, повторить технику безопасности на уроках волейболаКоррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, сознательность | | |
| 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.Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений) | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу |
| 3. Открытие новых знаний | Выполнение общей разминки | · Выполняют бег по прямой и с изменением направления;упражнения | · Выполняют бег по прямой и с изменением направления;упражнения для |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 4. Первичное закрепление материала | Выполнение упражнений с набивными мячами.Выполнение передачи мяча сверху двумя руками | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют передачи мяча сверху двумя руками | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют передачи мяча сверху двумя руками |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д) | Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению |

Урок 50

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные и набивные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе |
| Цель | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в волейболе |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху, повторить технику безопасности на уроках волейболаКоррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, сознательность | | |
| 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 ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте в парах.Выполнение игрового задания | Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности).Выполняют отбивание мяча двумя руками от стены | Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.Выполняют игровое задание в парах |
| 4.Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д) | Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (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 51

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Нижняя прямая подача | | |
| Цель | Совершенствование техники владения мячом в игре волейбол | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, совершенствовать нижнюю прямую подачуКоррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно-воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки | Демонстрируют выполнение домашнего задания.· Выполняют бег по прямой и с изменением направления;· упражнения для | Демонстрируют выполнение домашнего задания.· Выполняют бег по прямой и с изменением направления;· упражнения для |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Совершенствование техники нижней прямой подачи.Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.Совершенствование техники нижней прямой подачи | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.Выполнение нижней прямой подачи |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 52

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Верхняя прямая подача |
| Цель | Совершенствование техники владения мячом в игре волейбол |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, совершенствовать верхнюю прямую подачуКоррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно-воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки | Демонстрируют выполнение домашнего задания.· Выполняют бег по прямой и с изменением направления;· упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | Демонстрируют выполнение домашнего задания.· Выполняют бег по прямой и с изменением направления;· упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений с набивными мячами.Выполнение верхней прямой подачи | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)-2х 15-20(ю)- раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 53

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Прием мяча снизу в две руки | | |
| Цель | Совершенствование техники владения мячом в игре волейбол | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий ударКоррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки | Демонстрируют выполнение домашнего задания.· Выполняют бег по прямой и с изменением направления;· упражнения для | Демонстрируют выполнение домашнего задания.· Выполняют бег по прямой и с изменением направления;· упражнения для |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Освоение техники приема мяча в две руки.Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | Осваивают технику приема мяча в две руки.Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | Осваивают технику приема мяча в две руки.Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 54

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Прием мяча снизу в две руки | | |
| Цель | Совершенствование техники владения мячом в игре волейбол | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий ударКоррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки | Демонстрируют выполнение домашнего задания.· Выполняют бег по прямой и с изменением направления;· упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | Демонстрируют выполнение домашнего задания.· Выполняют бег по прямой и с изменением направления;· упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Освоение техники приема мяча в две руки.Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.Выполнение | Осваивают технику приема мяча в две руки.Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа | Осваивают технику приема мяча в две руки.Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | техники приема мяча снизу двумя руками | учителем.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя | |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 55

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол |
| Цель | Формирование мотивации к здоровому образу жизни |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий ударКоррекционно- развивающие: развивать прыгучесть, ловкостьКоррекционно- 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 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.Закрепление правил перехода по площадке.Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 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 56

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол | | |
| Цель | Формирование мотивации к здоровому образу жизни | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий ударКоррекционно- развивающие: развивать прыгучесть, ловкостьКоррекционно- 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 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.Закрепление правил перехода по площадке.Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 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 57

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи для метания |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Бег на короткую дистанцию |
| Цель | Повышение физической выносливости |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику бега на короткой дистанции, технику метания различных мягких предметов.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к регулярной физической активности | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Объяснение техники бега на короткую дистанцию | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Слушают объяснение | Выполняют домашнее задание.Слушают объяснение |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение повторного бега из исходного положения низкого старта.Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок.Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок.Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить положения низкого старта | Выполняют упражнение | Выполняют упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 58

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, мячи для метания | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Бег на среднюю дистанцию (400 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 200 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 400 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз | Выполняют приседание 5-6 раз | Выполняют упражнение 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 59

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Прыжок в длину с полного разбега | | |
| Цель | Развитие скоростно-силовой выносливости | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выполнения специально- беговых упражнений, повторить технику бега на дистанции 60 мКоррекционно- развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и проявлять заботу о своём здоровье | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация 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 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз.Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза | Выполняют прыжки в длину с разбега.Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4-раза |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 60

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Прыжок в длину с полного разбега |
| Цель | Развитие скоростно-силовой выносливости |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выполнения специально- беговых упражнений, повторить технику бега на дистанции 60 мКоррекционно- развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и проявлять заботу о своём здоровье |
| Этапы урока | Содержание деятельности |

| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
|---|---|---|---|
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация 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 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз.Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза | Выполняют прыжки в длину с разбега.Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4-раза |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 61

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры, набивной мяч весом 1 кг, секундомер | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | | |
| 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 | Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных | Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | туловища.Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги) | положений (весом 1-2 кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д) | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению |

Урок 62

| | | |
|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | |
| Класс | 8 | |
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры, мячи для тенниса | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | |
| Тема | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | |
| Цель | Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: **повторить технику выполнения метания мяча на дальность,** закреплять технику выполнения бега на короткую дистанциюКоррекционно- развивающие: развивать мелкую моторику рук, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: формировать честность, доброжелательное отношение к товарищам | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |

| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
|---|---|---|---|
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение построений в шеренгу и перестроение в колонну | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения по указанию учителя |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: выполнить 3-4 упражнений для укрепления мышц туловища | Выполняют 1-2 упражнения для укрепления мышц туловища | Выполняют 3-4 упражнения для укрепления мышц туловища |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя жесты | Оценивают результат своей деятельности, используя жесты |

Урок 63

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры, мячи для тенниса | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | | |
| Цель | Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: **повторить технику выполнения метания мяча на дальность,** закреплять технику выполнения бега на короткую дистанциюКоррекционно- развивающие: развивать мелкую моторику рук, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: формировать честность, доброжелательное отношение к товарищам | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение построений в шеренгу и перестроение в колонну | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения по указанию учителя |

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

Урок 64

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага |
| Цель | **Расширение двигательного опыта** |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучить учащихся основам передвижения по пересечённой местности, включая технику подъёмов, спусков и преодоления естественных препятствийКоррекционно-развивающие: развить устойчивость к физическим нагрузкам и умение сохранять спокойствие в |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | условиях, требующих повышенного внимания.Коррекционно- воспитательные: воспитание интереса к занятиям легко-атлетическими упражнениями | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специально- беговые упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача 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 65

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | | |
| Цель | **Расширение двигательного опыта** | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучить учащихся основам передвижения по пересечённой местности, включая технику подъёмов, спусков и преодоления естественных препятствийКоррекционно-развивающие: развить устойчивость к физическим нагрузкам и умение сохранять спокойствие в условиях, требующих повышенного внимания.Коррекционно- воспитательные: воспитание интереса к занятиям легко-атлетическими упражнениями | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специально- беговые упражнения |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. Включение изученного в систему знаний | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача 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 66

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры, мячи для метания, секундомер |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Эстафетный бег (4 * 60 м) |
| Цель | **Закрепление 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 40 м | Пробегают эстафету (4 * 60 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д) | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению |

Урок 67

| | |
|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры, мячи для метания, секундомер | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Эстафетный бег (4 * 60 м) | | |
| Цель | **Закрепление 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 40 м | Пробегают эстафету (4 * 60 м) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2х17 (м) 2х14 (д) | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению |

Урок 68

| | | | |
|---|---|---|---|
| Предмет | Адаптивная физическая культура | | |
| Класс | 8 | | |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, эстафетные палочки | | |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) | | |
| Тема | Кроссовый бег до 2000 м | | |
| Цель | Развитие выносливости и улучшение общей физической подготовки обучающихся | | |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: учить обучающихся поддерживать стабильный и комфортный темп на протяжении всего времени бега, правильно дышать во время бегаКоррекционно- развивающие: улучшать координацию движений, ритм, необходимое для плавного поддержания заданного темпа.Коррекционно-воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни | | |
| Этапы урока | Содержание деятельности | | |
| | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | |
| | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | | |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально-беговых упражнений.Объяснение техники выполнения эстафетного бега | Показывают схему маршрута. Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности).Слушают объяснение | Показывают составленную схему маршрута.Выполняют специально- беговые упражнения.Слушают объяснение, задают вопросы |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Эстафетный бег 4*60 м.Закрепление тактики бега на длинной дистанции.Подведение итогов учебного года | Пробегают эстафету 4*30 м.Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Пробегают эстафету 4*60 м.Бегут кросс на дистанции 2 км |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача 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» |