

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Администрация Серафимовичского муниципального района

Волгоградской области

МКОУ Трясиновская СШ

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНА

Методист

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Мытарева Л.В.
Протокол №1 от «22» 08
2025 г.

–
Крупнова Е.А.
Протокол №1 от «22» 08
2025 г.

–
Марчукова Г.А.
Приказ №82 от «22» 08
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

на 2025-2026 гг.

для 8 класса

Вариант 1

Год обучения: 8
кол-во часов в неделю - 2; кол-во часов в год - 68

2025

І. 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 (2 часа в неделю).

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

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

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

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

Уровни достижения

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

Предметные результаты

минимальный уровень

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):

Личностные учебные действия:

На основе закрепленных умений и навыков социально одобряемого поведения (во внеучебных ситуациях) при незначительном контроле проявляет адекватное поведение, что позволяет:

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

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации самостоятельного взаимодействия со сверстниками может:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач

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

Регулятивные учебные действия:

В понятной и знакомой ситуации может самостоятельно:

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

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

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

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

Познавательные учебные действия:

При словесном контроле и устной подсказке взрослого в учебной и внеучебной деятельности может:

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

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

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 8 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие. Метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие.	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность

			Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	дальность из-за головы через плечо с места	из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность
5	Равномерный бег 500 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом

			дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища		2- 3 кг)
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1- 2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)

Спортивные игры – 10 часов

9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. 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	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). 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 ведение	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. 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
---	--	---	--	---	--

				мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой)	
10	Ведение мяча с изменением направления	1			
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1			
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрация элементов техники баскетбола	Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя	Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места
14	Штрафной бросок	1	Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением

			парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места.	с места после инструкции учителя	вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места
15	Вырывание и выбивание мяча	1	Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах
16	Вырывание и выбивание мяча	1			
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1			

Гимнастика - 14 часов					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (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 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 упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ногой произвольным способом
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. 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 строевые действия. 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 ногой произвольным способом
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.

			передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением

25	Упражнения гимнастическими палками	с	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок		1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
27	Опорный прыжок		1			
28	Упражнения для формирования правильной осанки	для	1	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 наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
29	Упражнения скакалками	со	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
30	Упражнения	с	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с

	гантелями		гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. 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 построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). 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 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
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			

Лыжная подготовка – 16 часов

33	Одновременный одношажный ход	1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и
----	------------------------------	---	--	---	---

			одновременным одношажным ходом по лыжне.		выполняют передвижение на лыжах
34	Одновременный одношажный ход	1			
35	Коньковый ход	1	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.
36	Коньковый ход	1			
37	Торможение и поворот «плугом»	1	Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом	Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)	Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности
39	Игра «Гонка на	1	Освоение техники изученных	Смотрят показ с объяснением.	Смотрят показ с

	выбывание»		способов передвижения в игровой деятельности	Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
40	Игра «Гонка на выбывание»	1			
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	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.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1			
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	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 по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1			
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые»,	1	Совершенствование техники передвижения без палок,	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют	Смотрят показ с объяснением. Слушают

	«Самый меткий»		развитие ловкости в играх на лыжах	в игры на лыжах (по возможности)	правила игры. Играют в игры на лыжах
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	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
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			

Спортивные игры- 8 часов

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 легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя.	Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и

				Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	сверху, передачу двумя руками на месте	
51	Нижняя подача	прямая	1	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
52	Верхняя подача	прямая	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 технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи
53	Прием мяча снизу	в	1	Освоение техники приема	Осваивают технику приема мяча	Осваивают технику приема

	две руки		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.	в две руки. Смотрят показ с объяснением техники 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.	мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники 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.
54	Прием мяча снизу в две руки	1			
55	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	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
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).		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
Легкая атлетика – 12 часов					
57	Бег на короткую	1	Выполнение ходьбы группами	Выполняют ходьбу группами	Выполняют эстафетный бег

	дистанцию		наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	(по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и 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 дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и 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 и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
60	Прыжок в длину с полного разбега	1			

61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	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)
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1			
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	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)
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1			

66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
67	Эстафета 4*60 м	1			
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 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	<p>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 бега</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать выносливость</p> <p>Коррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к занятиям легко-атлетическими упражнениями</p>		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к	Показ презентации о технике безопасности на	Смотрят презентацию, отвечают на вопросы с опорой на иллюстрации	Смотрят презентацию, самостоятельно отвечают на

учебной деятельности	уроках легкой атлетики (по возможности)		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 движении. Выполняют 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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить технику безопасности	Выполняют домашнее задание опираясь на демонстрационный материал	Выполняют домашнее задание самостоятельно
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 бега Коррекционно- 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 технике безопасности при выполнении 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 препятствий Метание в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с преодолением препятствий Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют медленный бег с преодолением препятствий Выполняют метание мяча в вертикальную цель
4. Информация о домашнем задании, о	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить	Выполняют упражнения 5-7 раз	Выполняют упражнения 8-10 раз

его выполнению	приседания 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 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 60 см. Выполняют медленный бег 6 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 10-12 раз	Выполняют упражнения 5-7 раз	Выполняют упражнения 10-12 раз
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно. 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 положения низкого стартаВыполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на	Выполняют беговые упражнения (по возможности).Выполняют бег на 30 м -2 раза за урок.Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	Выполняют беговые упражнения.Выполняют бег на 30 м -4 раза за урокМетают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность

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

Урок 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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз	Выполняют приседание 5-6 раз	Выполняют упражнение 8-10 раз
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»

Урок 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	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

	движения рук и туловища		кг)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз	Выполняют приседание 5-6 раз	Выполняют упражнение 8-10 раз
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»

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

Урок 8

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз	Выполняют приседание 5-6 раз	Выполняют упражнение 8-10 раз
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»

Урок 9

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	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 направления Коррекционно- развивающие: развивать координацию, внимание, быстроту, ловкость Коррекционно- 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	Приветствие учителя. Проверка	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии	

этап	готовности к уроку	спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. 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 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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»

Урок 10

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	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 направления Коррекционно- развивающие: развивать координацию, внимание, быстроту, ловкость Коррекционно- 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 в движении	Выполняют домашнее задание. Выполняют упражнения в движении
3. Включение изученного в	Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча	Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с	Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на

систему знаний	двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.Выполнение ведения мяча на месте и в движении.Выполнение ведения мяча с изменением направлений	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)	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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук

Урок 11

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	9
Материально-техническое обеспечение	Набивные мячи, баскетбольные мячи
Тип урока	Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности)
Тема	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 мВыполнение комбинации из элементов баскетболаУчебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом.Выполняют ускорение 10 -12 м.Выполняют элементы по отдельностиУчаствуют в учебной игре (по возможности)	Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом.Выполняют ускорение 15 - 20 м.Выполняют комбинацию из элементовИграют в учебную игру по упрощенным правилам
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12 (д), 20 (ю)
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы	Оценивают результат своей деятельности устно в виде

		учителя	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 мячом Коррекционно- развивающие: развивать координацию, внимание, быстроту, ловкость Коррекционно- 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,	Демонстрируют технику выполнения упражнения. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и	Выполняют домашнее задание. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в

	остановку шагом	ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя)	руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя)
3. Включение в систему знаний изученного	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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «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 движений Коррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение разминки: разновидности ходьбы и бега с элементами остановок, поворотов и перемещений	Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках)	Выполняют домашнее задание. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют упражнения в паре с баскетбольным мячом
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках. Сочетание приемов в баскетболе: ведение, 2 шага, бросок. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках. Сочетают приемы в ходьбе. Участвуют в учебной игре (по возможности)	Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках. Сочетают приемы в движении. Играют в учебную игру по упрощенным правилам
4. Информация о домашнем задании, о	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-

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

Урок 14

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	8		
Материально-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 плеча Коррекционно-развивающие: развивать ловкость, координацию движений Коррекционно-воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	

2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках	Выполняют домашнее задание. Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках
3. Включение изученного в систему знаний	Сочетание приемов в баскетболе: ведение, 2 шага, бросок. Объяснение техники и правил назначения штрафного броска по корзине одной рукой от плеча. Выполнение штрафного броска по корзине одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам	Сочетают приемы в ходьбе. Слушают объяснение. Выполняют штрафного бросок по корзине двумя руками от груди. Участвуют в учебной игре (по возможности)	Сочетают приемы в движении. Слушают объяснение. Выполняют штрафного бросок по корзине одной рукой от плеча. Играют в учебную игру по упрощенным правилам
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю)
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»

Урок 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	<p>Коррекционно- образовательные: закрепить технику выбивания и вырывания мяча; развить чувство мяча, координацию движения и ловкости</p> <p>Коррекционно- развивающие: развитие быстроты реакции, точности движений, силы</p> <p>Коррекционно- воспитательные: создать условия для формирования и самореализации (чувства товарищества, целеустремлённости, упорства, самооценки)</p>		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение 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	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах

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

Урок 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 действиями против игрока без мяча и с мячом Коррекционно- развивающие: развивать 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 движении	Демонстрируют технику выполнения упражнения. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют упражнения в движении	Выполняют домашнее задание. Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют упражнения в движении
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют упражнения в тройках. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют упражнения в тройках. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях (по возможности)	Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю)
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук	Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук

Урок 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	<p>· 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)</p>		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	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).

		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 «Комплимент-похвала» с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности, используя 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	<p>· 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)</p>		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	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 выполнении	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, деятельность обучающихся	оценка	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 выполнении	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	Скакалки, фишки

обеспечение			
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 выполнении	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 счётом. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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	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	Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом

	ноге	равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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 туловища, рук и ног. Преодоление полосы препятствий	Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног меньшее количество раз. Преодолевают полосу препятствий с помощью учителя	Выполняют строевые команды и действия. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. Преодолевают полосу препятствий 2-3 раза
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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»

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	Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища,	Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища, рук и ног.Выполнение упражнений с элементами единоборств,

	движении на скамейке. Преодоление полосы препятствий	рук и ног меньшее количество раз. Выполнение упражнений с элементами единоборств на полу. Преодолевают полосу препятствий с помощью учителя	сохранение равновесия при движении на скамейке. Преодолевают полосу препятствий 2-3 раза
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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 выполнении	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	<ul style="list-style-type: none"> · 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 упражнения 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 выполнении	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 упражнения 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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса с гимнастической палкой	Выполняют 3-4 упражнения комплекса	Выполняют комплекс упражнений
5. Рефлексия	Подведение итогов, оценка	Оценивают результат своей	Оценивают результат своей

(подведение итогов)	деятельности обучающихся	деятельности по вопросам учителя	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	<ul style="list-style-type: none"> · 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 в изученного 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 упражнения 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 выполнении	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	<p>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</p>		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение 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	<p>· 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</p>		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием	Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия
3. Включение	Выполнение комплекса упражнений с	Выполняют упражнений с	Выполняют упражнения с

изученного в систему знаний	гантелями.Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	гантелями меньше количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях	гантелями.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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 выполнении	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	<ul style="list-style-type: none"> · 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 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 выполнении	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 лыжах Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности Коррекционно- воспитательные: формировать сознательное отношение к выполнению упражнений, воспитывать коллективизм, взаимопомощь, самостоятельность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный 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 лыжами 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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: подготовиться к занятиям по лыжной подготовке	Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий	Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

		вопросы учителя	
--	--	-----------------	--

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	<p>Коррекционно- образовательные: повторить правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжным спортом, закрепить строевые действия и команды с лыжами, закрепить технику передвижения на лыжах</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности</p> <p>Коррекционно- воспитательные: формировать сознательное отношение к выполнению упражнений, воспитывать коллективизм, взаимопомощь, самостоятельность</p>		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной	Беседа о технике безопасности во время передвижений слыжами под рукой и на плече. Организация	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Самостоятельно

деятельности	проверки домашнего задания	Демонстрируют готовность к уроку	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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: подготовиться к занятиям по лыжной подготовке	Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий	Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 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 упражнений Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности Коррекционно- 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 с объяснением. 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 выполнении	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	<p>Коррекционно- образовательные: закрепить технику передвижения на лыжах коньковым ходом посредством подводящих и имитационных упражнений</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности</p> <p>Коррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремлённость, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели</p>		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение 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,	Смотрят показ с объяснением. Выполняют подводящие упражнения,	Выполняют передвижение коньковым ходом. Выполняют одновременный двухшажный

	одновременного одношажного, попеременного конькового хода	включаемые в «школу лыжника» широкой и ровной площадке	коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход широкой и ровной площадке
5. Информация о домашнем задании, о его выполнении	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 лыжах Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, ловкость Коррекционно-воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу
Этапы урока	Содержание деятельности

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

Урок 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 лыжах Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливость Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Отвечают на вопросы учителя по тесту. Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона	Отвечают на вопросы учителя по тесту. Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона

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

Урок 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 кнаружи, закрепить способы передвижения на лыжах Коррекционно- развивающие: развивать

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

Урок 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 деятельности Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, ловкость Коррекционно-воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время 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 в игровой 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	Инструктаж о выполнении	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование

домашнем задании, о его выполнении	домашнего задания: ответить на вопросы теста по лыжной подготовки		
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 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 отрезках Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливость Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный	Приветствие учителя.Проверка	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку,	

этап	готовности к уроку	освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	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 и палками (по возможности)	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40-60 м (2-3 раза). Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками
5. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 42

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	8
Материально-	Лыжный инвентарь

техническое обеспечение			
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	<p>Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения комбинированного торможения на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжах на коротких отрезках</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливость</p> <p>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу</p>		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.	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 и палками (по	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40-60 м (2-3 раза). Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками

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

Урок 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	<p>Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения поворота махом на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжах на коротких отрезках в быстром темпе</p> <p>Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливость</p> <p>Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу</p>		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя		Деятельность обучающихся

		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение поворота 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 на лыжах
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- 1 раз, 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 на время 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 выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 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 темпе Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливость Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение поворота 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 на лыжах
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	Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза). Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона. Выполняют спуск со склона в высокой	Проходят на скорость отрезок на время 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

	подъема	стойке	торможение «плугом»
5. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах	Отвечают на 1-2 вопроса теста	Проходят тестирование
6. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 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 деятельности Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, ловкость, меткость 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 выполнении	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 деятельности Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкость, Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время 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 в игровой 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 выполнении	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 лыжах Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливость Коррекционно-воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Беседа о правилах поведения соревнований на лыжах	Отвечают на вопросы учителя по тесту. Слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, отвечают на вопросы учителя	Отвечают на вопросы учителя по тесту. Участвуют в беседе по правилам проведения лыжных соревнований
3. Включение изученного в систему	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км	Проходят дистанцию 2 км на время

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

Урок 48

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	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 лыжах Коррекционно-развивающие: развивать координацию движений, выносливость Коррекционно-воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

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

Урок 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 волейбола Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости Коррекционно- 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 для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей	· Выполняют бег по прямой и с изменением направления; упражнения для 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 выполнении	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 волейбола Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, сознательность		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный	Построение в шеренгу по	Строятся в шеренгу под контролем	Находят свое место в

этап	росту.Приветствие. рапорта	Сдача учителя	строю.Сдают рапорт
2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания.Выполнение 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	Волейбольные мячи

обеспечение			
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 подачу Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю. Сдают рапорт
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение общей разминки	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют бег по прямой и с изменением направления; упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют бег по прямой и с изменением направления; упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей
3. Включение изученного в систему знаний	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	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи

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

Урок 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 подачу Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень

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

Урок 53

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	8
Материально-техническое	Волейбольные мячи

обеспечение			
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 удар Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю. Сдают рапорт
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение общей разминки	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют бег по прямой и с изменением направления; упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют бег по прямой и с изменением направления; упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей
3. Включение в изученного систему знаний	Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней

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

Урок 54

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	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 удар Коррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкости Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными

	играми		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю. Сдают рапорт
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение общей разминки	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют бег по прямой и с изменением направления; упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют бег по прямой и с изменением направления; упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей
3. Включение в изученного в систему знаний	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	Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-	Выполняют упражнения 5-7 раз	Выполняют упражнения 10-12 раз

его выполнению	12(д)- 2х 15-20(ю)- раз		
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

Урок 55

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	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 удар Коррекционно- развивающие: развивать прыгучесть, ловкость Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю. Сдают рапорт

	рапорта		
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 удар Коррекционно- развивающие: развивать прыгучесть, ловкость Коррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Построение в шеренгу по росту. Приветствие. Сдача рапорта	Строятся в шеренгу под контролем учителя	Находят свое место в строю. Сдают рапорт
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение общей разминки	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют бег по прямой и с изменением направления; упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют бег по прямой и с изменением направления; упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей
3. Включение изученного в систему знаний	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 выполнении	Выдача домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)- раз	Выполняют упражнения 5-7 раз	Выполняют упражнения 10-12 раз
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности самостоятельно

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

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	Объяснение техники бега на	Слушают объяснение.Бегут кросс	Слушают объяснение.Бегут

изученного в систему знаний	среднюю дистанцию.Выполнение бега на средней дистанции.Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	на дистанцию 200 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	кросс на дистанцию 400 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз	Выполняют приседание 5-6 раз	Выполняют упражнение 8-10 раз
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»

Урок 59

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	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 м Коррекционно- развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений. Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и проявлять заботу о своём здоровье

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

Урок 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 м Коррекционно-развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений. Коррекционно-воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и проявлять заботу о своём здоровье		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение многоскоков с мягким	Отвечают на вопросы: «Хотелось ли Вам ещё раз пройтись по дистанции?», «Улучшилось ли ваше самочувствие после прогулки?». Выполняют специальные	Сообщают время преодоления дистанции, делятся впечатлениями. Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют прыжки

	приземлением на две ноги	беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м	в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м
3. Включение изученного в систему знаний	Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.Ускорение на отрезке 60 м	Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз.Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза	Выполняют прыжки в длину с разбега.Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4-раза
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз	Выполняют упражнения 5-7 раз	Выполняют упражнения 8-10 раз
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя	Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха»

Урок 61

Предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	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 туловища.Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)	Выполняют бег на 100 м-1 раз.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)	Выполняют бег на 100 м-1 раз.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега
4. Информация о домашнем задании, о его выполнении	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

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

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

Урок 63

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

(подведение итогов)	деятельности обучающихся	деятельности, используя жесты	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 препятствий Коррекционно- развивающие: развить устойчивость к физическим нагрузкам и умение сохранять спокойствие в условиях, требующих повышенного внимания. Коррекционно- воспитательные: воспитание интереса к занятиям легко-атлетическими упражнениями		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к	Организация проверки домашнего задания. Выполнение	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют	Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют

учебной деятельности	специально- беговых упражнений	специально- беговые упражнения (по возможности)	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 выполнении	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 препятствий Коррекционно- развивающие: развить устойчивость к физическим нагрузкам и умение сохранять спокойствие в условиях, требующих повышенного внимания. Коррекционно- воспитательные: воспитание интереса к занятиям легко-атлетическими упражнениями		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение специально- беговых упражнений	Демонстрируют 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 выполнении	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-

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 выполнении	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 67

Предмет	Адаптивная физическая культура		
Класс	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 выполнении	Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д)	Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз	Самостоятельно выполняют двигательное упражнение
5. Рефлексия (подведение итогов)	Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению	Выбирают рисунок, который соответствует их настроению

Урок 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 бега Коррекционно- развивающие: улучшать координацию движений, ритм, необходимое для плавного поддержания заданного темпа. Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни		
Этапы урока	Содержание деятельности		
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	
		Минимальный уровень	Достаточный уровень
1. Организационный этап	Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия	Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя	
2. Актуализация знаний. Мотивация к учебной деятельности	Организация проверки домашнего задания. Выполнение специально- беговых упражнений. Объяснение техники выполнения эстафетного бега	Показывают схему маршрута. Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности). Слушают объяснение	Показывают составленную схему маршрута. Выполняют специально- беговые упражнения. Слушают объяснение, задают вопросы
3. Включение изученного в систему знаний	Эстафетный бег 4*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 выполнении	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	Оценивают результат своей деятельности устно в виде

		вопросы учителя	упражнения интересно»	«Плюс-минус-
--	--	-----------------	--------------------------	--------------