МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Управление образования Администрации Сысертского городского округа

МАОУ СОШ № 7

РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДЕНО

На педагогическом совете Директором МАОУ СОШ №7

Протокол №1 от 29.08.2025г. Мингалевой В. П.

 Приказ № 190 – ОД от 29.08.2025

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

**вариант 1**

 **«Адаптивная физическая культура»**

**(для 8 класса)**

Составитель: Бахарева Наталья Ивановна

 учитель

с. Патруши, 2025

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

 Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 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 перелезать через препятствие и подлезать 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 общеполезную 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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темапредмета | Кол-во часов | Программноесодержание | Дифференциация видов деятельности |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | Беседа по техники 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. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность 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 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) |
| 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 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) | 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 |
| 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, демонстрирование 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 парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением 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 ноге 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 ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения  на преодоление сопротивления | 1 | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления   | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной 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 с гимнастическими палками | 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 | 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 со скакалками | 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 гантелями | 1 | Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с 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 одновременным одношажным ходом по лыжне. | 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 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 торможение лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности) | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности |
| 39 | Игра «Гонка на выбывание» | 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 |
| 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», «Самый меткий» | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | 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 |
| 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 прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности) | Выполняют упражнения  (4-6 видов) в  ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте |
| 51 | Нижняя прямая подача | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. 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 прямая подача | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением 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 две руки           | 1 | 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. |
| 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 дистанцию | 1 | Выполнение ходьбы группами 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 | Выполняют ходьбу группами 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 | Выполняют эстафетный бег (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 подборе 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 | Коррекционно- образовательные: закрепить основные гигиенические правила, правилами безопасного поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке, развивать умение у обучающихся поддерживать стабильный и комфортный темп на протяжении всего времени бега, правильно дышать во время бегаКоррекционно- развивающие: развивать выносливостьКоррекционно- воспитательные: воспитывать интерес к занятиям легко-атлетическими упражнениями |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Показ презентации о технике безопасности на уроках легкой атлетики (по возможности) | Смотрят презентацию, отвечают на вопросы с опорой на иллюстрации | Смотрят презентацию, самостоятельно отвечают на вопросы |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Проведение специально- беговых упражнений.Бег на дистанции 60 м.Прыжок в длину с места (2 попытки).Бег с переменной скоростью до 5 мин | Отвечают с помощью вопросов учителя. Выполняют упражнения разминки (по возможности)Выполняют низкий старт и стартовый разгон.Выполняют прыжок в длину с места (по возможности).Бег с переменной скоростью до 2-3 мин | Самостоятельно отвечают на вопрос. Выполняют разминку в движенииВыполняют бег на дистанции 60 м.Выполняют прыжок в длину с места Бег с переменной скоростью до 5 мин |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить технику безопасности | Выполняют домашнее задание опираясь на демонстрационный материал | Выполняют домашнее заданиесамостоятельно |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно.**Приём «Три М».** Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока |

Урок 2

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, мячи для метания |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Медленный бег с преодолением препятствий |
| Цель | Развитие  выносливости и улучшение общей физической подготовки обучающихся |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: развивать умение у обучающихся поддерживать стабильный и комфортный темп на протяжении всего времени бега, правильно дышать во время бегаКоррекционно- развивающие: улучшить координацию движений, ритм и чувство собственного тела, необходимое для плавного поддержания заданного темпа.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и заботе о своём здоровье |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений.Инструктаж по техники безопасности при выполнение бега с преодолением препятствий | Показывают правильный ответ используя карточки- иллюстрации.Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности).Слушают объяснение  | Отвечают на вопросы учителя.Выполняют специально- беговые упражнения.Слушают объяснение, задают вопросы |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Медленный бег с преодолением препятствийМетание в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с преодолением препятствийВыполняют метание мяча в вертикальную цель | Выполняют медленный бег с преодолением препятствийВыполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно.**Приём «Три М».** Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока |

Урок 3

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи для метания |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см |
| Цель | Развитие ловкости, прыгучести |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: освоение правильной техники запрыгивания на препятствие.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и заботе о своём здоровье |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют бег на отрезке 30 м  | Выполняют домашнее задание.Выполняют бег на отрезке 30 м  |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение запрыгивания на препятствие.Выполнение медленного бега 6 мин.Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо  | Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 минМетают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 60 см.Выполняют медленный бег 6 минМетают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность  |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 10-12 раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно.**Приём «Три М».** Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока |

Урок 4

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи для метания |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения |
| Цель | Повышение физической выносливости |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить технику бега на короткую дистанцию.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать  положительное отношение к регулярной физической активности. |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Объяснение техники бега на короткую дистанцию | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Слушают объяснение  | Выполняют домашнее задание.Слушают объяснение   |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение беговых упражнений.Выполнение повторного бега из исходного положения низкого стартаВыполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | 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 |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить положения низкого старта | Выполняют упражнение | Выполняют упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 5

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, мячи для метания |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Равномерный бег 500 м |
| Цель | Повышение физической выносливости |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: освоение правильной техники бега на среднюю дистанцию.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать  положительное отношение к регулярной физической активности. |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений.Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги  | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м | Выполняют домашнее задание.Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Объяснение техники бега на среднюю дистанцию.Выполнение бега на средней дистанции.Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 300 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 500 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз | Выполняют приседание  5-6 раз | Выполняют упражнение 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 6

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, мячи для метания |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову |
| Цель | Повышение физической выносливости |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику бега на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать  положительное отношение к регулярной физической активности. |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений.Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги  | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м | Выполняют домашнее задание.Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Объяснение техники бега на короткую дистанцию.Выполнение бега на 60 мВыполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Слушают объяснение.Бегут 60 м с ускорением и на времяБросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Слушают объяснение.Бегут 60 м с ускорением и на времяБросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз | Выполняют приседание  5-6 раз | Выполняют упражнение 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 7

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи набивные |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта |
| Цель | Повышение физической выносливости |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать   технику бега на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать  положительное отношение к регулярной физической активности. |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Объяснение техники бега на короткую дистанцию | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Слушают объяснение  | Выполняют домашнее задание.Слушают объяснение   |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение повторного бега из исходного положения низкого стартаПерепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок.Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урокВыполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить положения низкого старта | Выполняют упражнение | Выполняют упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 8

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи набивные |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м |
| Цель | Повышение физической выносливости |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закреплять понятие низкий старт, совершенствовать технику броска набивного мяча.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать  положительное отношение к регулярной физической активности. |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Объяснение техники бега на короткую дистанцию | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Слушают объяснение  | Выполняют домашнее задание.Слушают объяснение   |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Закрепление понятия низкий старт.Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанцииВыполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют бег на 60 м -1-2 раза за урок.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют бег на 80 м -2 раза за урок.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз | Выполняют приседание  5-6 раз | Выполняют упражнение 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 9

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления |
| Цель | **Овладение основными приёмами техники ведения мяча в баскетболе** |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить умения и навыки владения мячом, ведения мяча с изменением направленияКоррекционно- развивающие: развивать координацию, внимание, быстроту, ловкостьКоррекционно- воспитательные: прививать интерес к здоровому образу жизни и самостоятельным занятиям физическими упражнениями |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма  | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений)   | Выполняют домашнее задание.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.Выполнение ведения мяча на месте и в движенииВыполнение ведения мяча с изменением направлений | Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя).Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 10

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема |  Ведение мяча с изменением направления |
| Цель | **Овладение основными приёмами техники ведения мяча в баскетболе** |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать  умения и навыки владения мячом, ведения мяча с изменением направленияКоррекционно- развивающие: развивать координацию, внимание, быстроту, ловкостьКоррекционно- воспитательные: прививать интерес к здоровому образу жизни и самостоятельным занятиям физическими упражнениями |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организует проверку домашнего задания.Выполняют упражнения в движении  | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют упражнения движении  | Выполняют домашнее задание.Выполняют упражнения в движении |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.Выполнение ведения мяча на месте и в движении.Выполнение ведения мяча с изменением направлений | Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук | Оценивают результат своей деятельности, используя различные движения рук |

Урок 11

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 9 |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий |
| Цель | **Формирование навыка правильно выполнять ведение мяча с обводкой препятствий** |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику ведения мяча с обводкой препятствий, развивать познавательный интерес к учебной деятельности на уроке.Коррекционно- развивающие: коррегировать координационные способности.Коррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение разминки: разновидности ходьбы и бега с элементами остановок, поворотов и перемещений | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  | Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом  |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений в паре с баскетбольным мячом.Ускорения 15-20 мВыполнение комбинации из элементов баскетболаУчебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом.Выполняют ускорение 10 -12 м.Выполняют элементы по отдельностиУчаствуют в учебной игре ( по возможности) | Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом.Выполняют ускорение 15 -20 м.Выполняют комбинацию из элементовИграют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12 (д), 20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 12

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема |  Ведение мяча шагом с обводкой препятствий |
| Цель | **Овладение основными приёмами техники ведения мяча в баскетболе** |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать  умения и навыки владения мячомКоррекционно- развивающие: развивать координацию, внимание, быстроту, ловкостьКоррекционно- воспитательные: прививать интерес к здоровому образу жизни и самостоятельным занятиям физическими упражнениями |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организует проверку домашнего задания.Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя) | Выполняют домашнее задание.Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя) |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.Выполнение ведения мяча с обводкой препятствий.Учебная игра по упрощенным правилам  | Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.Выполняют ведение мяча с обводкой препятствий.Участвуют в учебной игре ( по возможности) | Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.Играют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 13

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Баскетбольные мячи, конусы |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы |
| Цель | **Формирование навыка правильно выполнять** бросок по корзине двумя руками от груди в движении |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска по корзине двумя руками от груди в движении Коррекционно- развивающие: развивать ловкость, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение разминки: разновидности ходьбы и бега с элементами остановок, поворотов и перемещений | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках)  | Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют упражнений в паре с баскетбольным мячом |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках.Сочетание приемов в баскетболе: ведение, 2 шага, бросок.Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках.Сочетают приемы в ходьбеУчаствуют в учебной игре ( по возможности) | Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках.Сочетают приемы в движенииИграют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 14

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Мтериально-техническое обеспечение | Баскетбольные мячи, конусы |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Штрафной бросок |
| Цель | **Формирование навыка правильно выполнять** бросок по корзине одной рукой от плеча |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику броска по корзине одной рукой от плечаКоррекционно- развивающие: развивать ловкость, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: воспитание морально-волевых качеств личности |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках | Выполняют домашнее задание.Выполняют передача мяча и ловля на месте в парах и тройках |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Сочетание приемов в баскетболе: ведение, 2 шага, бросок.Объяснение техники и правил назначения штрафного броска по корзине одной рукой от плечаВыполнение штрафного броска по корзине одной рукой от плечаУчебная игра по упрощенным правилам | Сочетают приемы в ходьбе.Слушают объяснение.Выполняют штрафного бросок по корзине двумя руками от грудиУчаствуют в учебной игре ( по возможности) | Сочетают приемы в движении.Слушают объяснение.Выполняют штрафного бросок по корзине одной рукой от плечаИграют в учебную игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 12-15 (д), 20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 15

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Вырывание и выбивание мяча в парах |
| Цель | Изучение приёмов выбивания и вырывания мяча |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить технику выбивания и вырывания мяча; развить чувство мяча, координацию движения и ловкостиКоррекционно- развивающие: развитие быстроты реакции, точности движений, силыКоррекционно- воспитательные: создать условия для формирования и самореализации (чувства товарищества, целеустремлённости, упорства, самооценки) |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение разминки  | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений  | Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросаютВыполняют вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя) | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросаютВыполняют вырывание и выбивание мяча в парах |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 16

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, баскетбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Вырывание и выбивание мяча в парах |
| Цель | Совершенствование приёмов выбивания и вырывания мяча |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выбивания и вырывания мяча; ознакомиться с защитными действия против игрока без мяча и с мячомКоррекционно- развивающие: развиватьКоррекционно- воспитательные: создать условия для формирования и самореализации (чувства товарищества, целеустремлённости, упорства, самооценки) |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организует проверку домашнего задания.Выполняют упражнения в движении  | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют упражнения движении  | Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют упражнения в движении |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют упражнения с набивными мячами.Выполняют упражнения в тройках.Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя) | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют упражнения в тройках.Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях ( по возможности) | Выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-12 (д), 15-20 (ю) |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | 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 | Ф**ормирование технических навыков в баскетболе** |
| Задачи | ·         Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике перемещений, упражнений владения мячом (приём, передача), мер безопасности при перемещениях и владении мячом;·         закрепить технику перемещений и владения мячом.·         Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности учащихся.Коррекционно- воспитательные: создать условия для формирования и самореализации (чувства товарищества, целеустремлённости, упорства, самооценки) |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организует проверку домашнего задания.Выполняют упражнения в ходьбе и беге.  | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  | Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами.Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.Участвуют в спортивной игре | Выполняют упражнения с набивными мячами.Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.Играют в двустороннюю игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 15- 18 раз | Выполняют приседания 12(д),15(м)раз | Выполняют приседания 15(д) 1-2 подхода,18(м)раз 2-3 подхода |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя **приём «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 | Ф**ормирование технических навыков в баскетболе** |
| Задачи | ·         Коррекционно- образовательные: формировать знания о технике перемещений, упражнений владения мячом (приём, передача), мер безопасности при перемещениях и владении мячом;·         закрепить технику перемещений и владения мячом.·         Коррекционно- развивающие: развивать координационные способности учащихся.Коррекционно- воспитательные: создать условия для формирования и самореализации (чувства товарищества, целеустремлённости, упорства, самооценки) |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организует проверку домашнего задания.Выполняют упражнения в ходьбе и беге  | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках)  | Выполняют домашнее задание.Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках)  |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами.Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.Участвуют в спортивной игре | Выполняют упражнения с набивными мячами.Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.Играют в двустороннюю игру по упрощенным правилам |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 15- 20 раз | Выполняют приседания 15(д),18(м)раз | Выполняют приседания 15(д),20(м)раз 2-3 подхода |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя **приём «Комплимент-похвала»** с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности, используя **приём «Комплимент-похвала»** |

Урок 19

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Скакалки |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте |
| Цель | **Формирование навыков правильной осанки, развитие глазомера, равновесия, ловкости, ориентировки в пространстве** |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить   нижнюю прямую подачу в волейболе, закрепить навыки владения мячом в учебной игре.Коррекционно- развивающие: развивать чувство ритма, ориентировку в пространствеКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия под щадящий счёт | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне.Выполнение упражнений со скакалкой.Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе  | Сочетают ходьбу и бег в колонне.Выполняют упражнения со скакалкой.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Сочетают ходьбу и бег в колонне.Выполняют упражнения со скакалкой.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах вращая скакалку вперед, назад |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание из глубокого приседа 10-12 раз | Выполняют двигательное упражнение 7 (м) ,5 (д) раз | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение 2 серии по 8(д)-12(м) раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 20

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Скакалки, фишки |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие |
| Цель | Совершенствование строевых упражнений |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить строевые действия,Коррекционно- развивающие: развитие координации движений, устойчивость вестибулярных реакций, проприоцептивную чувствительность рук и ногКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение строевых действий в колонне.Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнение «ласточка» | Выполняют двигательное упражнение | Выполняют его с закрытыми глазами |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с помощью скакалки | Оценивают результат своей деятельности с помощью скакалки |

Урок 21

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Упражнения  на преодоление сопротивления |
| Цель | Развитие силы |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: разучить упражнения в сопротивлении, закрепить строевые действия,Коррекционно- развивающие: развитие координации движений,Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение строевых действий и команд.Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.Выполнение упражнений на преодоление сопротивления  | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия.Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнение «ласточка» | Выполняют двигательное упражнение | Выполняют его с закрытыми глазами |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М».** Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока, и предложить одно действие, которое улучшит их работу на следующем уроке |

Урок 22

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, скакалки |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Упражнения на развитие ориентации в пространстве |
| Цель | Развитие ориентировки в пространстве |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить упражнения в сопротивлении, закрепить строевые действия и приемы на месте и в движении,Коррекционно- развивающие: развитие координации движений,Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».Построение парами.Выполнение упражнений на преодоление сопротивления.Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге | Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнение приседания | Выполняют двигательное упражнение 8 (д), 10(м) | Выполняют упражнения 2-3 серии 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** |

Урок 23

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, скакалки, обручи, скамейки, козёл, маты |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног |
| Цель | Развитие двигательных качеств |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: разучить комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.Коррекционно- развивающие: развитие координации движений,Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение фигурной маршировки.Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.Преодоление полосы препятствий | Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища, рук и ног меньшее количество раз.Преодолевают полосу препятствий с помощью учителя | Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища, рук и ног.Преодолевают полосу препятствий 2-3 раза |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** |

Урок 24

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, скакалки, обручи, скамейки, козёл, маты |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Упражнения с сопротивлением |
| Цель | Развитие двигательных качеств |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: разучить комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.Коррекционно- развивающие: развитие координации движений,Коррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, организованность |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке.Преодоление полосы препятствий | Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища, рук и ног меньшее количество раз.Выполнение упражнений с элементами единоборств на полу.Преодолевают полосу препятствий с помощью учителя | Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнений наукрепление мышц туловища, рук и ног.Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке.Преодолевают полосу препятствий 2-3 раза |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** |

Урок 25

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Гимнастические палки |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Упражнения с гимнастическими палками |
| Цель | Формирование навыков правильной осанки, повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни |
| Задачи | ·         Коррекционно- образовательные: разучить упражнения, формирующие правильную осанку, закрепить знания о влиянии неправильной осанки на здоровье человека.·         Коррекционно- развивающие: укрепление мышечного корсета, улучшение нервно-мышечной координации·         Коррекционно- воспитательные: формировать коммуникативные навыки |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.Согласование движения палки с движениями туловища, ног.Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений с гимнастической палкой меньшее количество раз.Выполняют доступные упражнения на равновесие  | Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнения с гимнастической палкой.Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса с гимнастической палкой | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** с помощью подводящих вопросов учителя | Оценивают результат своей деятельности приемом **«Три М»** |

Урок 26

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Гимнастические палки, козёл, шведская стенка, гимнастическая скамейка |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Опорный прыжок |
| Цель | Формирование двигательных навыков |
| Задачи | ·         Коррекционно- образовательные: повторять технику опорного прыжка через гимнастического козла·         Коррекционно- развивающие: формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат·         Коррекционно- воспитательные: воспитывать смелость,  прививать внимательность при выполнении задания |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений с гимнастической палкой меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях.Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности) | Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнения с гимнастической палкой.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.Преодолевают несколько препятствий |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса с гимнастической палкой | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 27

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Гимнастические палки, козёл, шведская стенка, гимнастическая скамейка |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Опорный прыжок |
| Цель | Формирование двигательных навыков |
| Задачи | ·         Коррекционно- образовательные: повторять технику опорного прыжка через гимнастического козла·         Коррекционно- развивающие: формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат·         Коррекционно- воспитательные: воспитывать смелость,  прививать внимательность при выполнении задания |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют строевые команды и действия опираясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.Выполняют упражнений с гимнастической палкой меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях.Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности) | Выполняют строевые команды и действия.Выполняют упражнения с гимнастической палкой.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.Преодолевают несколько препятствий |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса с гимнастической палкой | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 28

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Набивные мячи, конь, маты |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Упражнения для формирования правильной осанки |
| Цель | Формирование навыков правильной осанки, повышение уровня мотивации к здоровому образу жизни |
| Задачи | ·         Коррекционно- образовательные: повторить упражнения, формирующие правильную осанку·         Коррекционно- развивающие: укреплять опорно-двигательный аппарат·         Коррекционно- воспитательные: воспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки.Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину | Выполняют упражнений для формирования правильной осанки меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях.Переносят набивные мячи 1-2 мячей до 3-4 кг | Выполняют упражнения для формирования правильной.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса для формирования правильной осанки | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 29

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

Урок 30

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Гантели, конь, козёл, маты |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Упражнения с гантелями |
| Цель | Развитие силовой выносливости |
| Задачи | ·         Коррекционно- образовательные: разучить комплекс упражнений с гантелями, совершенствовать   технику выполнения опорного прыжка·         Коррекционно- развивающие: развивать двигательные качества, тренировка вестибулярного аппарата·         Коррекционно- воспитательные: воспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие.Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых действий | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия переступанием | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют строевые действия |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение комплекса упражнений с гантелями.Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину | Выполняют упражнений с гантелями меньшее количество раз.Выполняют наскок в стойку на коленях  | Выполняют упражнения с гантелями.Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя  |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: упражнения комплекса для формирования правильной осанки | Выполняют 3-4 упражнения комплекса | Выполняют комплекс упражнений |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности по вопросам учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 31

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, конусы |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений |
| Цель | Развитие и коррекция  двигательных функций |
| Задачи | ·         Коррекционно- образовательные: восполнить дефицит двигательной активности с учётом конкретного дефекта.·         Коррекционно- развивающие: **развивать пространственные параметры движения**·         Коррекционно- воспитательные: формировать морально-волевые качества |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу. Приветствие  | Строятся  под контролем учителя в шеренгу и приветствуют учителя | Самостоятельно находят своё место в строю и приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Проверка домашнего задания.Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние | Демонстрируют выполнение домашнего задания (по возможности).Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам) | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой  | Выполняют упражнения для развития точности движений;выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить 2-3 упражнения | Повторить за родителем 1-2 упражнения | Самостоятельно выполнить 2-3 упражнения |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя цветные карточки с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности, используя цветные карточки |

Урок 32

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Фишки, конусы |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений |
| Цель | Развитие и коррекция  двигательных функций |
| Задачи | ·         Коррекционно- образовательные: повторить упражнения для развития точности движений·         Коррекционно- развивающие: **развивать пространственные параметры движения**·         Коррекционно- воспитательные: формировать морально-волевые качества |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу. Приветствие  | Строятся  под контролем учителя в шеренгу и приветствуют учителя | Самостоятельно находят своё место в строю и приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Проверка домашнего задания.Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние | Демонстрируют выполнение домашнего задания (по возможности).Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам) | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой  | Выполняют упражнения для развития точности движений;выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить 2-3 упражнения | Повторить за родителем 1-2 упражнения | Самостоятельно выполнить 2-3 упражнения |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя цветные карточки с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности, используя цветные карточки |

Урок 33

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение |  Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Одновременный одношажный ход |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах и воспитание интереса к лыжной подготовке |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжным спортом, закрепить строевые действия и команды с лыжами, закрепить технику передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координационные способностиКоррекционно- воспитательные: формировать сознательное отношение к  выполнению упражнений, воспитывать коллективизм, взаимопомощь, самостоятельность |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Беседа о технике безопасности во время передвижений слыжами под рукой и на плече.Организация проверки домашнего задания | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Демонстрируют готовность к уроку | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя.Самостоятельно подбирают лыжный инвентарь |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах.Ознакомление с техникой передвижения одновременным одношажным ходом.Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом  | Выполняют строевые действия с лыжами.Осваивают технику передвижения одновременного одношажного хода.Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом | Выполняют строевые действия с лыжами.Выполняют передвижение одновременным одношажным ходом.Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: подготовиться к занятиям по лыжной подготовки | Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий | Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 34

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Одновременный одношажный ход |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах и воспитание интереса к лыжной подготовке |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить правила поведения и технику безопасности на занятиях лыжным спортом, закрепить строевые действия и команды с лыжами, закрепить технику передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координационные способностиКоррекционно- воспитательные: формировать сознательное отношение к  выполнению упражнений, воспитывать коллективизм, взаимопомощь, самостоятельность |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Беседа о технике безопасности во время передвижений слыжами под рукой и на плече.Организация проверки домашнего задания | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Демонстрируют готовность к уроку | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя.Самостоятельно подбирают лыжный инвентарь |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах.Ознакомление с техникой передвижения одновременным одношажным ходом.Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом  | Выполняют строевые действия с лыжами.Осваивают технику передвижения одновременного одношажного хода.Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом | Выполняют строевые действия с лыжами.Выполняют передвижение одновременным одношажным ходом.Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: подготовиться к занятиям по лыжной подготовки | Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий | Готовят одежду и лыжный инвентарь для занятий |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 35

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Коньковый  ход |
| Цель | Совершенствование техники передвижения коньковым ходом |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить технику передвижения на лыжах коньковым ходом посредством подводящих и имитационных упражненийКоррекционно- развивающие: развивать координационные способностиКоррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремлённость, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах | Демонстрируют готовность к уроку.Выполняют строевые действия с лыжами | Самостоятельно подбирают лыжный инвентарь.Выполняют строевые действия с лыжами |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Демонстрация техники передвижения коньковым ходом.Выполнение полуконькового хода, конькового хода без отталкивания руками, одновременного двухшажного конькового хода.   | Смотрят показ собъяснением.Выполняют подводящие упражнения, включаемые в «школу лыжника» на широкой и ровной площадке  | Выполняют передвижение коньковым ходом.Выполняют полуконьковый, коньковый ход без отталкивания руками, одновременный двухшажный коньковый ход широкой и ровной площадке |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить названия коньковых ходов | Повторяют названия 1-2 –х коньковых ходов | Повторяют названия изученных  коньковых ходов |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 36

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Коньковый  ход |
| Цель | Совершенствование техники передвижения коньковым ходом |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить технику передвижения на лыжах коньковым ходом посредством подводящих и имитационных упражненийКоррекционно- развивающие: развивать координационные способностиКоррекционно- воспитательные: воспитывать целеустремлённость, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение строевых команд и приемов с лыжами и на лыжах | Демонстрируют готовность к уроку.Выполняют строевые действия с лыжами | Самостоятельно подбирают лыжный инвентарь.Выполняют строевые действия с лыжами |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Демонстрация техники передвижения коньковым ходом.Выполнение одновременного двухшажного, одновременного одношажного,попеременного конькового хода | Смотрят показ собъяснением.Выполняют подводящие упражнения, включаемые в «школу лыжника» широкой и ровной площадке   | Выполняют передвижение коньковым ходом.Выполняют одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход,попеременный коньковый ходширокой и ровной площадке |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить названия коньковых ходов | Повторяют названия 1-2 –х коньковых ходов | Повторяют названия изученных  коньковых ходов |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 37

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Торможение «плугом» |
| Цель | Совершенствование техники спусков со склона, подъёмов на лыжах |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить технику торможения «плугом», закрепить способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Демонстрация способа торможения «плугом».Имитация способа торможения.Выполнение торможения«плугом».Передвижение налыжах изученными способами на дистанции до 2 км | Смотрят показ с объяснением.Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем, ориентируясь на образецвыполнения обучающимися из 2 группы.Передвигаются на лыжах изученными способами до 1 км | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения«плугом».Выполняют комбинированное торможение лыжами ипалками.Передвигаются на лыжах изученными способами до 2 км |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на 1-2 вопроса  теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 38

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Спуск в средней и высокой стойке |
| Цель | Совершенствование техники спусков со склона, подъёмов на лыжах |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику подъёма и спусков со склона, закрепить способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема.Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке.Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке.Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на 1-2 вопроса  теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 39

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах на коротких отрезках в быстром темпе |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения поворота на месте махом назад к наружи, закрепить способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах.  | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения | Передвигаются на лыжах до 1,5 км | Передвигаются на лыжах до 2 км |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах | Отвечают на 1-2 вопроса  теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 40

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Игра «Гонка на выбывание» |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах в игровой деятельности |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить способы передвижения на лыжах в игровой деятельностиКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время проведения игры | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Освоение техники изученных способов передвижения вигровой деятельности | Слушают правила игры.Играют в игры на лыжах (по возможности) | Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по лыжной подготовки | Отвечают на 1-2 вопроса  теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 41

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Повторное  передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения комбинированного торможения на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжах на коротких отрезкахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.  | Отвечают на вопросы учителя по тесту.  | Отвечают на вопросы учителя по тесту.  |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Повторное прохождение на лыжах отрезков на скорость.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м (2 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона. Осваивают комбинированное торможение лыжами ипалками (по возможности) | Передвигаются в быстромтемпе на отрезке от 40-60 м (2-3 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Выполняют комбинированн ое торможение лыжами ипалками |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах | Отвечают на 1-2 вопроса  теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 42

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Повторное  передвижение в быстром темпе на отрезках 40- 60 м |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения комбинированного торможения на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжах на коротких отрезкахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.  | Отвечают на вопросы учителя по тесту.  | Отвечают на вопросы учителя по тесту.  |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Повторное прохождение на лыжах отрезков на скорость.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м (2 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона. Осваивают комбинированное торможение лыжами ипалками (по возможности) | Передвигаются в быстромтемпе на отрезке от 40-60 м (2-3 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Выполняют комбинированн ое торможение лыжами ипалками |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах | Отвечают на 1-2 вопроса  теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 43

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100- 150 м |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения поворота махом на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжах на коротких отрезках в быстром темпеКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение поворота махом на лыжах  | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот махом на месте налыжах  |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Повторное прохождение на лыжах отрезков на скорость.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1раз, мальчики- 2 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Выполняют спуск со склона в высокой стойке | Проходят на скорость отрезок навремя от 100-150 м (девочки-3-5 раз,мальчики- 5-7 раз).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Выполняют спуск со склона в средней стойке и торможение  «плугом» |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах | Отвечают на 1-2 вопроса  теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 44

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100- 150 м |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: повторить технику выполнения поворота махом на лыжах, закрепить способы передвижения на лыжах на коротких отрезках в быстром темпеКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, скоростную выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение поворота махом на лыжах  | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Выполняют поворот махом на месте налыжах  |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Повторное прохождение на лыжах отрезков на скорость.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1раз, мальчики- 2 раза).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Выполняют спуск со склона в высокой стойке | Проходят на скорость отрезок навремя от 100-150 м (девочки-3-5 раз,мальчики- 5-7 раз).Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время спуска со склона.Выполняют спуск со склона в средней стойке и торможение  «плугом» |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по способам передвижения на лыжах | Отвечают на 1-2 вопроса  теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 45

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах в игровой деятельности |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить способы передвижения на лыжах в игровой деятельностиКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкость, меткостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время проведения игр | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время игр | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время игр |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Освоение техники изученных способов передвижения вигровой деятельности | Слушают правила игры.Играют в игры на лыжах (по возможности) | Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по лыжной подготовки | Отвечают на 1-2 вопроса  теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 46

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» |
| Цель | Совершенствование техники передвижения на лыжах в игровой деятельности |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить способы передвижения на лыжах в игровой деятельностиКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, ловкость,Коррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время проведения игр | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают инструктаж по соблюдению техники безопасности во время игр | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Проводят инструктаж по соблюдению техники безопасности во время игр |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Освоение техники изученных способов передвижения вигровой деятельности | Слушают правила игры.Играют в игры на лыжах (по возможности) | Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по лыжной подготовки | Отвечают на 1-2 вопроса  теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 47

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км |
| Цель | Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах  при прохождении лыжной дистанции |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Беседа о правилах поведения соревнований на лыжах  | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, отвечают на вопросы учителя | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Участвуют в беседе по правилам проведения лыжных соревнований |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км | Проходят дистанцию   2 км на время |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по правилам соревнований | Отвечают на 2-3 вопроса  теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 48

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Лыжный инвентарь |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км |
| Цель | Совершенствование техники изученных способов передвижения на лыжах  при прохождении лыжной дистанции |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить изученные способы передвижения на лыжахКоррекционно- развивающие: развивать координацию движений, выносливостьКоррекционно- воспитательные: развивать нравственные качества: взаимовыручки, доброжелательного отношения друг к другу |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя.Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Беседа о правилах поведения соревнований на лыжах  | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, отвечают на вопросы учителя | Отвечают на вопросы учителя по тесту.Участвуют в беседе по правилам проведения лыжных соревнований |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км | Проходят дистанцию   2 км на время |
| 5. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: ответить на вопросы теста по правилам соревнований | Отвечают на 2-3 вопроса  теста | Проходят тестирование |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 49

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные и набивные мячи |
| Тип урока | Урок открытия новых знаний |
| Тема | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм |
| Цель | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в волейболе |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху, повторить технику безопасности на уроках волейболаКоррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, сознательность |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми  | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений) | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Отвечают на вопросы по прослушанному материалу  |
| 3. Открытие новых знаний | Выполнение общей разминки  | ·         Выполняют бег по прямой и с изменением направления;упражнения 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 выполнению | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д) | Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение |
| 6. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению |

Урок 50

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные и набивные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе |
| Цель | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху в волейболе |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху, повторить технику безопасности на уроках волейболаКоррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать дисциплинированность, сознательность |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки  | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения  (3-4 вида) в  ходьбе с заданиями по инструкции учителя | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют упражнения  (4-6 видов) в  ходьбе с заданиями по инструкции учителя |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение  передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте в парах.Выполнение игрового задания | Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности).Выполняют отбивание мяча двумя руками от стены | Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.Выполняют игровое задание в парах |
| 4.Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на бедрах не отрывая коленей от пола. - 2х 17 (м) 2х 14(д) | Выполняют двигательное упражнение 8 (м) ,5 (д) раз | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению |

Урок 51

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Нижняя прямая подача |
| Цель | Совершенствование техники владения мячом в игре волейбол |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, совершенствовать нижнюю прямую подачуКоррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки   | Демонстрируют выполнение домашнего задания.·         Выполняют бег по прямой и с изменением направления;·         упражнения для 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 инструкции учителя | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.Выполнение нижней прямой подачи |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача  домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)-  раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 52

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Верхняя прямая подача |
| Цель | Совершенствование техники владения мячом в игре волейбол |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, совершенствовать верхнюю прямую подачуКоррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки   | Демонстрируют выполнение домашнего задания.·         Выполняют бег по прямой и с изменением направления;·         упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | Демонстрируют выполнение домашнего задания.·         Выполняют бег по прямой и с изменением направления;·         упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений с набивными мячами.Выполнение верхней прямой подачи | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача  домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)-  раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 53

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Прием мяча снизу в две руки |
| Цель | Совершенствование техники владения мячом в игре волейбол |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий ударКоррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки   | Демонстрируют выполнение домашнего задания.·         Выполняют бег по прямой и с изменением направления;·         упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | Демонстрируют выполнение домашнего задания.·         Выполняют бег по прямой и с изменением направления;·         упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Освоение техники приема мяча в две руки.Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | Осваивают технику приема мяча в две руки.Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | Осваивают технику приема мяча в две руки.Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача  домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)-  раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 54

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Прием мяча снизу в две руки |
| Цель | Совершенствование техники владения мячом в игре волейбол |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий ударКоррекционно- развивающие: развивать точность движений, ловкостиКоррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки   | Демонстрируют выполнение домашнего задания.·         Выполняют бег по прямой и с изменением направления;·         упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | Демонстрируют выполнение домашнего задания.·         Выполняют бег по прямой и с изменением направления;·         упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Освоение техники приема мяча в две руки.Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками | Осваивают технику приема мяча в две руки.Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя | Осваивают технику приема мяча в две руки.Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача  домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)-  раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 55

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол |
| Цель | Формирование мотивации к здоровому образу жизни |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий ударКоррекционно- развивающие: развивать прыгучесть, ловкостьКоррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки   | Демонстрируют выполнение домашнего задания.·         Выполняют бег по прямой и с изменением направления;·         упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | Демонстрируют выполнение домашнего задания.·         Выполняют бег по прямой и с изменением направления;·         упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.Закрепление правил перехода по площадке.Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача  домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)-  раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 56

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Волейбольные мячи |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол |
| Цель | Формирование мотивации к здоровому образу жизни |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: закрепить стойку волейболиста, повторить верхнюю прямую подачу, закрепить прямой нападающий ударКоррекционно- развивающие: развивать прыгучесть, ловкостьКоррекционно- воспитательные: воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортивными играми |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение общей разминки   | Демонстрируют выполнение домашнего задания.·         Выполняют бег по прямой и с изменением направления;·         упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей | Демонстрируют выполнение домашнего задания.·         Выполняют бег по прямой и с изменением направления;·         упражнения для кистей рук, плечевого пояса, туловища, нижних конечностей |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.Закрепление правил перехода по площадке.Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача  домашнего задания: выполнить приседания 2х 10-12(д)- 2х 15-20(ю)-  раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 10-12 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности самостоятельно |

Урок 57

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, скакалки, мячи для метания |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Бег на короткую дистанцию |
| Цель | Повышение физической выносливости |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику бега на короткой дистанции, технику метания различных мягких предметов.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать  положительное отношение к регулярной физической активности |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Объяснение техники бега на короткую дистанцию | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Слушают объяснение  | Выполняют домашнее задание.Слушают объяснение  |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение повторного бега из исходного положения низкого старта.Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок.Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок.Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель  |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: повторить положения низкого старта | Выполняют упражнение | Выполняют упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 58

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, мячи для метания |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Бег на среднюю дистанцию (400 м) |
| Цель | Повышение физической выносливости |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать техники бега на среднюю дистанцию, специально- беговых упражнений, метание мячей в цель.Коррекционно- развивающие: развивать координацию движений, укреплять мышцы ног.Коррекционно- воспитательные: формировать  положительное отношение к регулярной физической активности. |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений.Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги  | Демонстрируют технику выполнения упражнения.Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м | Выполняют домашнее задание.Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Объяснение техники бега на среднюю дистанцию.Выполнение бега на средней дистанции.Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 200 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Слушают объяснение.Бегут кросс на дистанцию 400 м.Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выпрыгивание вверх из приседа 8-10 раз | Выполняют приседание  5-6 раз | Выполняют упражнение 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 59

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Прыжок в длину с полного разбега |
| Цель | Развитие скоростно-силовой выносливости |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выполнения специально- беговых упражнений, повторить технику бега на дистанции 60 мКоррекционно- развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и проявлять заботу о своём здоровье |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений.Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги   | Отвечают на вопросы: «Хотелось ли Вам ещё раз пройтись по дистанции?», «Улучшилось ли ваше самочувствие после прогулки?».Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м | Сообщают время преодоления дистанции, делятся впечатлениями. Выполняют специально- беговые упражнения.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м   |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз.Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза | Выполняют прыжки в длину с разбега.Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 60

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер, набивные мячи, эстафетные палочки |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Прыжок в длину с полного разбега |
| Цель | Развитие скоростно-силовой выносливости |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику выполнения специально- беговых упражнений, повторить технику бега на дистанции 60 мКоррекционно- развивающие: улучшить координацию и навыки быстрого принятия решений.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и проявлять заботу о своём здоровье |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений.Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги   | Отвечают на вопросы: «Хотелось ли Вам ещё раз пройтись по дистанции?», «Улучшилось ли ваше самочувствие после прогулки?».Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м | Сообщают время преодоления дистанции, делятся впечатлениями. Выполняют специально- беговые упражнения.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м   |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз.Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза | Выполняют прыжки в длину с разбега.Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Инструктаж о выполнении домашнего задания: выполнить приседания 8-10 раз | Выполняют упражнения 5-7 раз | Выполняют упражнения 8-10 раз |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Круг успеха» |

Урок 61

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры, набивной мяч весом 1 кг, секундомер |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места  на дальность |
| Цель | Развитие двигательных качеств |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику метания набивного мяча, повторить беговые упражнения, закрепить технику бега на короткой дистанции.Коррекционно- развивающие: развивать двигательные качества — ловкость, быстроту, силу.Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Проверка домашнего задания.Выполнение беговых упражнений | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение бега на 100 м.Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)  на основе подбора индивидуального разбега |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 2x17 (м) 2x14 (д) | Выполняют двигательное упражнение 6 (м) ,4 (д) раз | Самостоятельно выполняют двигательное упражнение |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению | Выбирают рисунок, который соответствует их настроению |

Урок 62

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры, мячи для тенниса |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |
| Цель | Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: **повторить технику выполнения метания мяча на дальность,** закреплять технику выполнения бега на короткую дистанциюКоррекционно- развивающие: развивать мелкую моторику рук, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: формировать честность, доброжелательное отношение к товарищам |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение построений в шеренгу и перестроение в  колонну | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения по указанию учителя  |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: выполнить 3-4 упражнений для укрепления   мышц туловища | Выполняют 1-2 упражнения для укрепления  мышц туловища | Выполняют 3-4 упражнения для укрепления   мышц туловища |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя  жесты | Оценивают результат своей деятельности, используя жесты |

Урок 63

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры, мячи для тенниса |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |
| Цель | Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: **повторить технику выполнения метания мяча на дальность,** закреплять технику выполнения бега на короткую дистанциюКоррекционно- развивающие: развивать мелкую моторику рук, координацию движенийКоррекционно- воспитательные: формировать честность, доброжелательное отношение к товарищам |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение построений в шеренгу и перестроение в  колонну | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют перестроения по указанию учителя  |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: выполнить 3-4 упражнений для укрепления   мышц туловища | Выполняют 1-2 упражнения для укрепления  мышц туловища | Выполняют 3-4 упражнения для укрепления   мышц туловища |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности, используя  жесты | Оценивают результат своей деятельности, используя жесты |

Урок 64

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага |
| Цель | **Расширение двигательного опыта** |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучить учащихся основам передвижения по пересечённой местности, включая технику подъёмов, спусков и преодоления естественных препятствийКоррекционно- развивающие: развить устойчивость к физическим нагрузкам и умение сохранять спокойствие в условиях, требующих повышенного внимания.Коррекционно- воспитательные: воспитание интереса к занятиям легко-атлетическими упражнениями |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специально- беговые упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: пройти по составленному маршруту с индивидуальной скоростью | Проходят свой маршрут в медленном темпе | Проходят свой маршрут в умеренном темпе и засекают время преодоления дистанции |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 65

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Секундомер |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага |
| Цель | **Расширение двигательного опыта** |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: обучить учащихся основам передвижения по пересечённой местности, включая технику подъёмов, спусков и преодоления естественных препятствийКоррекционно- развивающие: развить устойчивость к физическим нагрузкам и умение сохранять спокойствие в условиях, требующих повышенного внимания.Коррекционно- воспитательные: воспитание интереса к занятиям легко-атлетическими упражнениями |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку, наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) | Демонстрируют выполнение домашнего задания.Выполняют специально- беговые упражнения |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: пройти по составленному маршруту с индивидуальной скоростью | Проходят свой маршрут в медленном темпе | Проходят свой маршрут в умеренном темпе и засекают время преодоления дистанции |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

Урок 66

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Класс | 8 |
| Материально-техническое обеспечение | Ориентиры, мячи для метания, секундомер |
| Тип урока | Урок систематизации знаний (общеметодологической направленности) |
| Тема | Эстафетный бег (4 \* 60 м) |
| Цель | **Закрепление техники передачи эстафетной палочки** |
| Задачи | Коррекционно- образовательные: совершенствовать технику эстафетного бега, повторить технику беговых упражнений, закрепить технику метания мяча.Коррекционно- развивающие: развивать **способность чувствовать темп бега**Коррекционно- воспитательные: формировать интерес к занятиям физической культурой, чувства ответственности, дисциплинированности, организованности и самостоятельности |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Построение в шеренгу по росту.Приветствие. Сдача рапорта | Строятся в шеренгу под контролем учителя | Находят свое место в строю.Сдают рапорт |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение беговых упражнений | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения | Демонстрируют выполнение домашнего задания. Выполняют специально-беговые упражнения. |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Освоение техники передачи   эстафетной палочки.Выполнение эстафетного бега | Выполняют эстафетный бег с этапами до 40 м | Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: сгибание и разгибание рук в упоре стоя. - 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 выполнению | 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 бегаКоррекционно- развивающие: улучшать координацию движений, ритм, необходимое для плавного поддержания заданного темпа.Коррекционно- воспитательные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни |
| Этапы урока | Содержание деятельности |
| Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| 1. Организационный этап | Приветствие учителя. Проверка готовности к уроку: наличии спортивной формы и обуви, освобожденных от занятия | Дежурный сдает рапорт и докладывает о готовности к уроку. Приветствуют учителя |
| 2. Актуализация знаний.Мотивация к учебной деятельности | Организация проверки домашнего задания.Выполнение специально- беговых упражнений.Объяснение техники выполнения эстафетного бега  | Показывают схему маршрута. Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности).Слушают объяснение  | Показывают составленную схему маршрута.Выполняют специально- беговые упражнения.Слушают объяснение, задают вопросы |
| 3. Включение изученного в систему знаний | Эстафетный бег 4\*60 м.Закрепление тактики бега на длинной дистанции.Подведение итогов учебного года | Пробегают эстафету 4\*30 м.Бегут кросс на дистанции 1,5 км  | Пробегают эстафету 4\*60 м.Бегут кросс на дистанции 2 км |
| 4. Информация о домашнем задании, о его выполнению | Выдача домашнего задания: пройти по составленному маршруту с индивидуальной скоростью | Проходят свой маршрут в медленном темпе | Проходят свой маршрут в умеренном темпе и засекают время преодоления дистанции |
| 5. Рефлексия (подведение итогов) | Подведение итогов, оценка деятельности обучающихся | Оценивают результат своей деятельности с опорой на вопросы учителя | Оценивают результат своей деятельности устно в виде упражнения «Плюс-минус-интересно» |

 